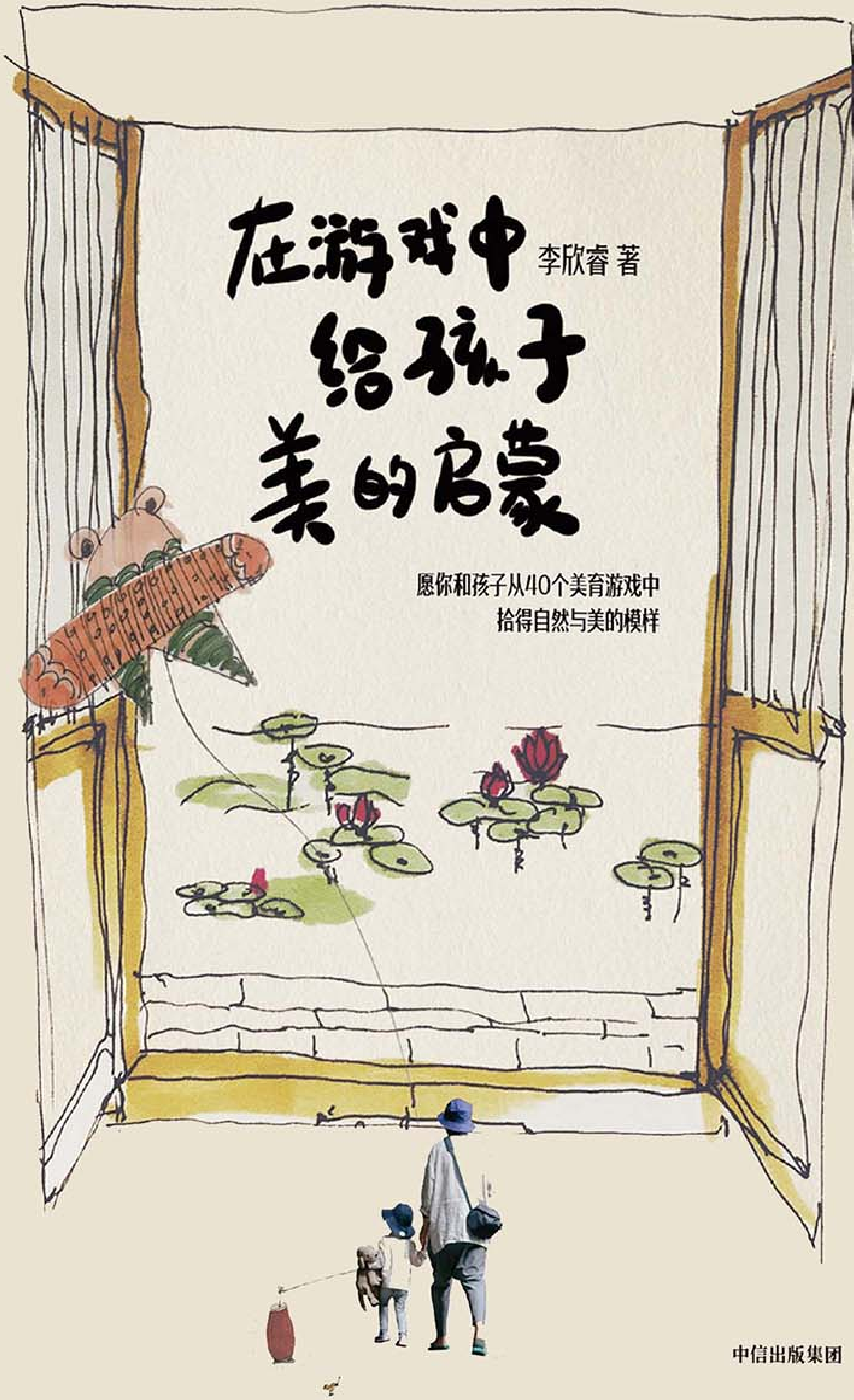
在游戏中给孩子美的启蒙

李欣睿 著

愿你和孩子从40个美育游戏中
拾得自然与美的模样



中信出版集团

版权信息

书名:在游戏中给孩子美的启蒙

作者:李欣睿

ISBN:9787521709629

中信出版集团制作发行

愿你有一段段美好的亲子时光

我家有个院子，

在院子里，

有许多我跟孩子共同度过的美好时光。

每到夏天，

院子里都是一片“知了、知了”的声音，

这些声音和着孩子与我的笑声，

汇成了最美好的回忆。

我把这些美好的时光记录下来，

取名“知了日记”。

这，便是这本书的缘起。

这里尽是美好的亲子时光。

由心而设计的感官游戏，

依四时节气的自然游戏，

承传统的物件，

可交互的器物，

启发美的剧幕，

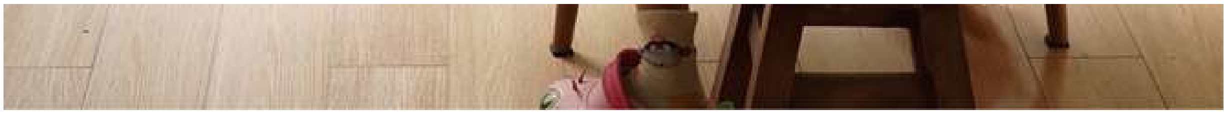
愿这些美好的片段给予你一些灵感，

去创造、设计美的教育，

从而拥有一天天美好的生活。

请相信，美离你很近很近。





推荐序

这是一个越来越美的时代。我的身边有越来越多的人，渐渐地被美唤醒。即便每天依然是匆匆忙忙，却也有人愿意花更多的时间停下来，去欣赏美，或者感受美。甚至有一些人把美做成了一项事业，这很好。由一个人去影响更多的人，把美传递出去，让更多的人爱上美、爱上生活。

我相信在不远的未来，懂美、会美，将会成为一种很重要的能力。而一个孩子，如果从小能被有意识地培养，接受耳濡目染的熏陶，内心渐渐被美唤醒，从而拥有这种能力，那这种能力将会成为他一生用之不尽的财富。

一个关于美的启发，可能包含的不仅仅是美本身，它带来的，更多的是爱、善意和智慧，那是关乎这个世界本真的善意。一个真正懂得美的人，看上去总会是善意的、智慧的，就好像他的心也是美的。

孩子总是没有太多的分别心，他天然地可以在玩耍或生活当中，被那些美的片段感染，从而成为他内在最早形成的关于美的概念。所以，我希望，有更多的父母像这位妈妈一样，愿意花些心思在孩子的美的启蒙上，像这样能在游戏玩耍中去接触美的画面，看上去真的很美。

我们追求美，而终将超越美。愿美可以指引你，让你的心与这个世界和谐相处。

梁冬

自序

家长是孩子在这个世界上的指引者

我是一个设计师，多年的专业训练让我有了一双发现美的眼睛。当我有了孩子，我愿意把我看到的这个世界的美好都传递给她，让她也感受到这个世界的美，认识这个世界，并慢慢地学会与这个世界相处。当你觉得这个世界是美的，那这个世界就是美的，心念一转，世界就成为你想象的样子。在孩子上学之前，你眼里的世界，可能就是他眼里的世界，你看世界的态度，可能成为影响他的世界观的最直接因素。我希望去引导孩子，让她拥有一颗会发现美、创造美的心灵，这是我能送给她的最好的礼物，美会带给她更多生命的体验和意义。

在生活中玩耍

我乐于为孩子设计美好的游戏。这些游戏，在生活中成为一个个美好的片段。在这样的互动中，孩子是被滋养的，而作为妈妈的我也是自在和喜悦的。我怎样告诉她这个世界的样子呢？就是这样：一起生活，把生活过成想要的样子，过成美的、诗意的、有仪式感的样子。家长可以去设计和勾勒生活，跟孩子一起成为这个美好画面中的主角。衣、食、住、行都可以很美好，其中也充满着智慧。请相信，带孩子的你，一样可以把生活过得很美好。

为什么是玩耍

对于孩子来说，玩耍就是他的生活。尤其是小宝宝，玩耍是他探索世界的方式。在生活中玩耍，在玩耍中生活。孩子的身体是一个“感觉器官”，像一只大眼睛，将周遭的人、事、物“吸入”身体，储存在“内在器官”中。如果我们可以在这个阶段给他足够的感官滋养和美的启迪，那么他的思维模式和意识形态也将是美且丰盈的。我们在孩子玩耍的过程中所付出的用心和陪伴，以及所给予的爱，都会成为他背后强大的支撑，给他以滋养。他的世界观和人生观也将会带着这些美好的记忆被建立起来，他的人生和心灵也会充满善意。

把美的元素渗透在玩耍中

本书所有的游戏在设计时都是顺应自然的，游戏的开始和内容没有刻意为之，而是自然而然发生的，依节气时序而生。在《乐自然》篇中，春、夏、秋、冬各有各的游戏趣味及季节色彩。在《食正味》篇中，让孩子了解到食物也可以被设计成游戏中的玩具，让孩子亲手制作和品尝这世间的味道。在有限的条件下，我总是尽最大可能让宝宝接触自然，接触这个世界最原本的存在。我相信大自然本身的美与智慧是无与伦比的。宝宝可以看到自然万物之间天然的联系，感受到事物存在的规律，甚至是自然的气息与能量。这所有的一切，将会构成宝宝对这个世界最初的认知。

美育的引导也可以渗透在玩耍的过程中，带着孩子欣赏美，感受美。《弄良物》篇提到了许多古老而有智慧的玩具，那些玩具流传至今仍然具有可玩性和审美性，有的设计精妙至极，小身躯蕴藏着大智慧，甚至可以成为孩子去学习设计的真实版“教科书”。在《承传统》篇中，孩子对美的感悟和学习，是从一滴墨在水中延展的韵律这个画

面开始的。美是需要体验的，可以意会而难以言传。传统文化中尽是美与智慧，我愿意去挖掘这些美并希望向孩子传递这些美。

美育在生活中无处不在。初为人父、人母的我们应该学会在生活中滋养自己，从而将之给予孩子。当我们学会在生活中发现美时，随时可以营造与孩子互动的好时光。在《育初心》篇中有一个关于绿豆的游戏，这个游戏源于我跟孩子一起去体悟日常生活的细节之美。《妈妈，买绿豆！》这个绘本很美，它描述了最简单而真实的生活。我和孩子一起读这个绘本，感受阿宝和妈妈买绿豆、做冰糕的过程，通过对绘本内容的延伸，我们想象着能不能也一起去种绿豆，一起去期待那颗种子发芽，体会那一瞬间迸发的生命之美。

我用日记和绘画的形式记录了这些有趣的游戏，游戏里有吃、喝、玩、乐；有认识颜色、认识规律、认识材质；有触、嗅、味、视、听；还有认识传统文化的部分。请相信，简简单单的生活就是最好的亲子时光。把最简单的时光过成很美好的样子，我们都可以做到，只需要在当下播下几颗美的种子。

愿你们心意安然，自在喜乐。

李欣睿
2019年5月4日于家中

“纯粹之美育，所以陶养吾人之感情，使有高尚纯洁之习惯，而使人之我见、利己损人之私念，以渐消沮者也。”

蔡元培《以美育代宗教说》

玩耍即生活

只有当人类活出“人类”这个词的全部意义时，才能玩耍。也只有当玩耍时，人类才能成为全然的人类。

——席勒

玩耍好过任何早教

美国心理学家彼得·格雷在《玩耍精神》中提出：“玩的教育是最棒的教育。”马云在推荐这本书的时候，也说：“会玩的孩子、能玩的孩子、想玩的孩子，一般都很有出息。”我发现，现在身边越来越多的家长意识到玩耍对于孩子的重要性，这真的是值得庆幸的。

家长可以创造出一个良好的玩耍环境，并给予孩子最初的引导，剩下的交给孩子。自由地玩耍和嬉戏是激发孩子身体发育及大脑潜能的最好方式，对于孩子的发展意义深远。

兴趣——让孩子对万事万物都有兴趣，从而去探索。

创造力——让孩子拥有无限的想象力与创造力，并不断突破自己的想象去再次创造。

社交力——帮助孩子培养社交能力，以及处理复杂问题的能力。

孩子对这个世界的认知是从探索和玩耍中习得的，无论是生活的、物质的还是艺术的。美国塔夫茨大学儿童发育专家戴维·埃尔金德

认为，玩耍是儿童的一种学习方式，他说：“没有玩耍，儿童就会错过不少学习机会。”孩子们可以学会在玩耍中探索，对于一片叶子、一片花瓣，孩子去触摸、去闻、去尝、去看、去听，动用五官感受这个世界，借由玩耍去认识这个世界的形与色。所以，良好的玩耍是认识世界最自然而然的方式。

随着孩子从婴幼儿成长为儿童，玩耍的作用也逐渐变得更重要。美国进化生物学家马克·贝科夫说过：“玩耍就像个万花筒。”玩耍具有随机性和创造性，能提升孩子的灵活性和创造性，当他们遇到意外情况或处于新环境时，会玩耍的孩子将更具竞争优势。部分大一些的孩子会尝试去设计一个游戏，甚至成为游戏中的主导者（无论是在单独的游戏，还是在多人游戏中）。当孩子在玩耍中完全处于主导地位时，他可以很好地控制玩耍的一切，因为那是他的世界。在他的玩耍世界中，他会锻炼出独立自主的能力，去想象和再创造游戏，以及体会保护游戏的过程。

引导孩子自由玩耍，并创建一个自由玩耍的环境

父母是孩子的第一任启蒙老师，怎么创造和给予孩子玩耍的引导，保护孩子的灵性与想象力，是初为人父、人母时重要的研究课题。

这也是我一直思考的问题。经过长时间跟孩子的相处，通过对不同游戏的尝试与研究，以及不断地去感悟和改进，我渐渐成为一个很好的游戏设计者和玩耍引导者。在引导孩子的过程中，家长要做的是：

创造一个良好的玩耍环境；

给予孩子适当的带领与引导；

给孩子自由的空间去玩耍，让他成为游戏的创造者和主导者。

这三者也是随着孩子的成长而分阶段渐进的。

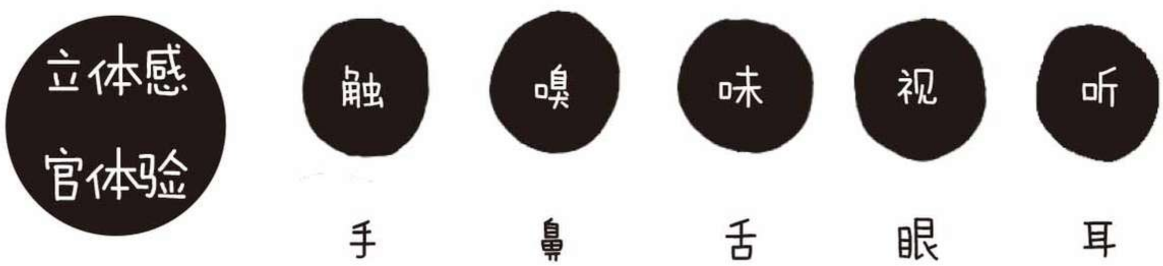
创造一个良好的环境，重点是营造简单与美好。我看到身边很多80后、90后的妈妈都很愿意去引导孩子并给予孩子更好的教育。我们带领孩子去玩耍，有很多的选择，比如，去游乐场、动物园，一起搭建积木或过家家，一起玩声光电玩具或电子游戏。但是，其实还有更好的选择，那便是简单的、自然的、可以给予孩子更大的想象及发挥空间的游戏。简单而美好的游戏更容易让人沉浸而专注，这样的游戏更滋养孩子，同时更有利于孩子的身心发展，我们仅仅需要进行适当的引导，调整我们自己对于游戏的认识。

这种带领与引导是随时随地的。随处皆是美好的游戏环境，公园里、小区里、家里都有可以玩耍的场景。跟孩子一起出去散步，可以引导他与大自然进行互动，比如去拥抱大树、爬树等；在家里做饭时，其实也可以进行一场切菜或者揉面游戏，食物也成为孩子手中的玩具，这样的玩具是有温度的；节日的时候，我们跟孩子共同去装扮房间，这也是一个充满着仪式感的游戏。随时随地都可以玩耍——有户外的，有室内的；有自然的，有生活的。

我们尽量不要去阻止孩子拥抱自然和自由玩耍的举动，而要给予他足够的空间去探索世界。

当孩子渐渐长大，他逐渐成为游戏的设计者和主导者，游戏的内容也将变得越来越复杂和多样。此时，孩子可以创造和呈现让人惊喜的游戏和结果，孩子的想象力是极其丰富的，是很多成人不可及的。这时，我们退后，成为旁观者，偶尔在适当的时候给予支持。孩子将在玩耍的世界逐渐成长，由内而外地生发出生命的力量。

感官教育与体验



感官的刺激与体验对于孩子来说是非常重要的。《养育孩子，就这么简单》一书中写道：“孩子从环境中获取信息的主要方法，是透过感官接触，包括碰触、尝、嗅、看等，这些信息对他们的意义，主要是通过情感上的回应体现出来的。通过全面的感官摄入以及自由的探索行动，孩子们对生活下了定义，他们就是这样来学习的。”

孩子在出生之后，需要认识周围的世界。周围的世界中，有颜色、有形状、有大小、有重量、有味道、有温度……那么孩子如何认识这些事物呢？最有效的就是借助感官来体验。颜色用眼睛看，声音用耳朵听，味道用嘴巴尝，气味用鼻子闻。用不同的感官来探索世界，来认识世界。

在游戏过程中，有意识地加入感官刺激的环节对孩子来说是非常有意义的。游戏是孩子发自意志的自主行动，并以自己的情感想象呈现出鲜活的游戏主题，大人不必为游戏制定主题，而孩子在重复节奏的玩耍与模仿中，储存了完整的图像思考。

在这样一种激活和发展感官的体验中，人们通过物理、机械、地理、气象条件和生物圈的“外在本质”来了解、观察和识别物质和感官

存在的“内在本质”，通过愉快地玩耍，人们的感官被重新激活，人们重新感知自己的身体、感觉、思想，以及与自然的联结。

天空的云卷云舒，稻田的风过禾动，大自然的时时刻刻所蕴含的变化、韵律、节奏，都是感官体验最好的场景。

感官教育也是玛利亚·蒙台梭利教育理念中最重要、最有特色的部分。玛利亚·蒙台梭利设计了一些专业系统的教具来辅助感官教育和体验，她认为，感官教育以系统的感官教具为依据，采用能个别刺激感觉的感官教具为媒介，从不断训练、强化的过程中来获得智能教育中不可欠缺的各种概念，从而为发展知觉和思维奠定基础。

感官体验常聚焦于如何把觉知和体验带给孩子，从而帮助孩子实现更加全面整体、更加活力平衡的身心发展。

触

触觉体验

触觉是从出生的那一刻起第一个被激活的感官体验，因为大部分自然分娩的孩子是通过产道的挤压来到这个世界上的，那一刻他们所获得的是最深刻的触觉体验。

触觉基本上是所有生命体都存在的一种感觉，它有非常重要的功能。首先是自我边界感，也称“位置觉”。其次是知觉，知觉维持着生命的活跃与清醒，知觉被抑制的时候生命也在休息。知觉也是认知世界，把自我与外部连接起来的桥梁。

婴儿最先成熟的是触觉感官，良好的触觉感知体验可以很好地刺激知觉的发展，也带动大脑功能、智力、情绪的发展。对孩子来说，

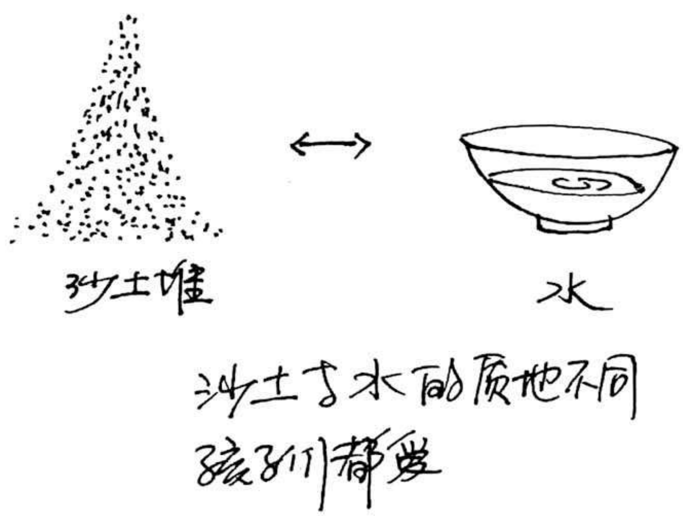
皮肤知觉越成熟，大脑处理信息的能力也越完善。触觉刺激饱满的孩子，视觉、听觉的成长也会更加明显。

婴儿时期，到处抓、到处摸会帮助他们获得很多触觉的体验。他们刚来到这个世界上还没有任何的经验和信息，正是通过触摸来获得各种内在经验的。

天然材质的物品对孩子触觉的发展有很好的帮助，无论是天然材质的衣服还是天然材质的玩具都是好的，人工合成的材料则单调而缺乏生命力。每一块木头触摸起来的质感都是不一样的，而金属和塑料制品千篇一律，摸起来也会让人觉得冰冷缺乏温度。

玩沙、玩土、玩水也会给孩子的触觉发展带来帮助。

教育心理学家李子勋在《早教的秘密》中提到触觉是知觉的基础，是需要发展也是最容易被父母忽视的，触觉的信号在大脑里是弥散存在的，并没有特定的区域，它的主要作用是激活脑细胞、唤醒生命意识，人类成年后这些细胞会发挥信息处理、综合分析的功能，直接与人的意识结构有关。触觉发展是孩子知觉发展中最重要的一环，它的发展可以延续很长一段时间。



嗅

嗅觉体验

嗅觉是孩子出生后最先开始迅猛发展的。很多新生儿用嗅觉去识别环境、识别母亲。嗅觉是孩子探索环境最重要的手段。

气味与记忆有着强烈的联系，气味可以触动我们内心深处儿时最幸福的记忆，这就是为什么傍晚生火做饭的炊烟味能给人以家的安全感。

孩子从小在充满大自然气息的房子里长大，他的嗅觉会非常灵敏。

早期刺激孩子嗅觉的时候不要太苛求严谨，简单的做法就是把孩子带到大自然中去，不刻意做什么，孩子能接触什么就是什么；或者，我们也可以寻找大自然中有生命的材质，带到家中让孩子体验。我们应该充分地利用大自然中丰富的元素，它们提供了多维的天然味道，给予人心灵与身体的滋养。

自然的芬芳会给人带来愉悦感：十月桂花沁人心脾的香，一场雨过后泥土的芬芳，一杯绿茶清新的香。这些都是令人难忘的嗅觉体验。

教育心理学家李子勋在《早教的秘密》中写道：“对知觉的能力来说，也许有的孩子先天就是一口缸，有的孩子先天是一只桶，刺激的目的是让他们向各自的容器注满水，不同水平的儿童都能在自己的基础上得到知觉的饱满。”

儿童的知觉发展有一个原则，就是在合适的时间给予足够的刺激，发展就可以快速饱满。父母或许需要努力保持孩子的知觉系统，

不要让它成熟得过早，而使孩子失去了生命自在的喜悦。



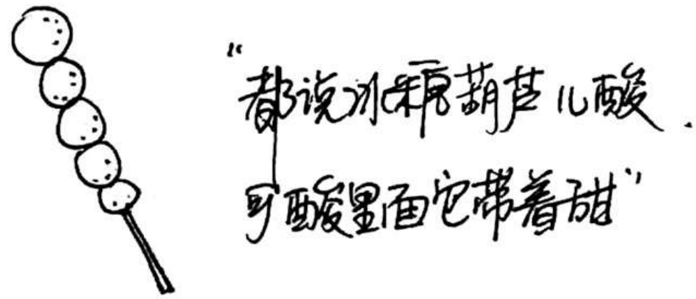
味

味觉体验

味道与味觉是密不可分的，天然食物的味道将会成为孩子生命中深刻的记忆。有些文化会把食物当作疗愈身心的药材。天然的食物具有复杂的口味与丰富的营养，这也为孩子享受生命建立良好的基础。

吃新鲜食物的奇妙之处就在于，让舌头习惯于品尝原汁原味的“生命力”。

1岁的时候，婴儿的味觉已经发展到一个高峰，很多味道被孩子识别并记忆在身体中，他的味觉体验也慢慢饱满。孩子都是天生的美食家，只要你在合适的时间给予他足够的味觉刺激，成年后他会对很多食物感兴趣并能体会得津津有味。



味觉和嗅觉密切相关，味觉是我们消化系统的一部分，婴儿在出生后不久就能以他独特的方式分辨不同的味道。我们对食物的喜好往往来自早期的味觉记忆，因此像培养嗅觉一样，我们应该让孩子尽量品尝食物原始的味道，并在儿童期给他们提供尽可能多的味觉体验。

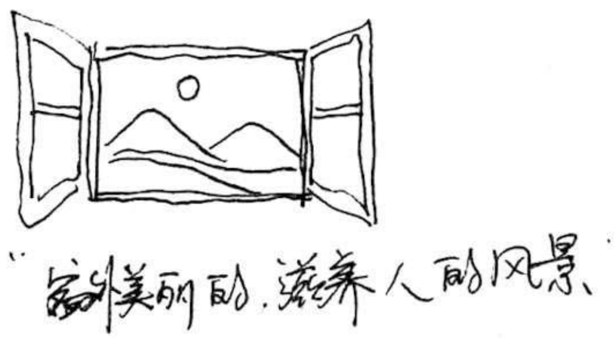
在玩耍中，加入可以体验味觉刺激的环节。比如书中提到的品尝自己压榨的石榴汁，时不时地舔一舔甜蜜的麦芽糖，感受炒红果甜中包裹的酸，等等。这些都是自然而然的玩耍方式，也是真实的生活场景。孩子被食物与爱滋养，同时也体验了丰富的味觉元素。

视

视觉体验

在所有感知觉信息输入中，视觉信息输入占75%以上。那么，什么最影响人的内在视觉能力呢？当然还是在视觉发展初期，一个婴儿到底能接触多少视觉刺激。李子勋在他的书中写道：“大自然的形态与色彩是丰富多彩的，假定生命是自然的，那么大自然的多种视觉模型孩子先天就有，关键是在视觉发展的初期是否接触，是否被唤醒。”想要为孩子奠定了解物质世界的稳固基础，感官摄入的影像就必须是自然、简单、清楚而真实的。而大自然就是个完美的典范，具有所有的这些特质。

四季之美，各有各的颜色，春的嫩绿、夏的绚丽、秋的灿烂、冬的素雅；景色之美，各有各的形态，山的俊秀与水的蜿蜒，一朵花儿的绽放与一棵小草的傲立……这些，都是滋养视觉感官的元素。



听

听觉体验

儿童的听觉能力发展得要晚一些，由于听神经末梢缺少髓鞘包裹，儿童听觉反应非常敏感。人类的听觉只能听取大自然的音律中很小的一部分，对高频与低频声我们都听而不闻。儿童的耳膜薄一些，对于高频音的感应要比成人好一些。

听也是有记忆的，儿童早年如果受到饱满的音律刺激，成年后对音律的敏感性也很高。建议孩子在2岁以前多到大自然中去聆听，以唤醒音感。

不要让孩子始终处在人类产生的声音环境中，声音对人的身体有着潜移默化的影响，城市噪声、音质不好的玩具里放出来的音乐，对孩子的听力会造成损伤，噪声会破坏耳内组织中的微小细胞，从而降低听觉上的敏锐度。

所以，我们给予孩子的声音刺激环境也应是自然的、温和的，尽量让大自然来当向导，让孩子感受天然的声音。大自然中，有流水的声音、鸟儿歌唱的声音、脚踩树叶发出的沙沙声、微风轻拂草坪的声音；家庭生活中，有扫地的声音、切菜的声音、哼唱的声音，等等。

孩子小时候受到自然音律饱满的刺激，听力的细微分辨力会增强。大自然的声音恰好是丰富而温和的，能给予孩子有能量且安全的刺激。任何孩子都有一块内心的沃土，也天生地亲近自然，我们要做的是去保护和唤醒孩子天生的感知能力。



本书中，有时候一个游戏同时包含了多个感官的体验，比如“水果画”，是用从水果中提取的颜色去创作一幅画，其中有视觉的体验，孩子可以观察不同水果的颜色；有味觉的体验，孩子可以尝到水果的味道，感受酸与甜；有嗅觉的体验，孩子可以闻到水果飘香，每一种都是自然、清新且独特的；有触觉的体验，孩子需要把颜色从水果中提取出来，需要用手或者工具去操作、使其变形，这时他可以感知并触到植物果实的变化；有听觉的体验，孩子在玻璃的容器中捣出“颜料”，叮叮咚咚的声音，以及食物变形时发出的嘶嘶声，这些微小的声音，都会进入孩子的听觉系统，化成一种体验。

当然，玩耍过程中父母也可以配合氛围，发出温馨而不打扰的声音甚至播放音乐。原则是尽量给孩子还原客观自然的玩耍场景。

所以，这多维的感官体验是立体的、全面的。孩子可以从多个角度去认识和看待一件事物。这也会无意间打通孩子的通感感受系统。

这样，孩子对事物的认知，对美的认知是可以超越触、嗅、味、视、听的单维度感官限制的。这样全面的通感游戏，可以使孩子的认知能力和审美能力上升一个维度。



玩耍中的美育

美育是最重要的人生观教育，是能让你幸福的能力。

美育的意义

美，对人格的培养是有价值的

几千年前，孔子就提出“兴于诗，立于礼，成于乐”，强调审美教育对于人格培养的作用。蔡元培先生也曾大声疾呼：“美育是最重要、最基础的人生观教育。”蔡元培认为，我们在审美活动中得到陶冶的感情，是一种摆脱了物质束缚的、具有超越性的情感。美育的目的，正是唤醒人的这种觉醒，颐养人追求普遍、实现超越的精神。更进一步，就是使人摆脱自私和贪婪，形成健全心灵，最终完成人性的改造。

我们希望自己的孩子是全面发展、拥有健全的人格的，蔡元培先生认为，人的心理品质包含知、情、意三个方面，这三者需要和谐一致发展。德育、体育主要与意志相关，智育主要增长知识与智力，而美育则直接与情感相联系。美可以唤醒人的情感世界，在世界观中打开另一条“情”的通道。美可以让人拥有感受与感动的能力。当眼能看到，耳能听见，手能触摸，心能感受，我们的心就会越来越柔软，越来越容易被打动，这些关于美的共情，就能让人在心灵保留一块自由

的空间，从而让灵魂得以安放。换句话说，美育能让人拥有学会幸福的能力。

学会美、懂美、在生活中去运用美，可以让人更幸福。



美，可以培养人的直观洞察力、想象力、创造力

艺术的呈现和感受，不是靠概念，而是靠直观；不是以思想为媒介，而是以感受形式为媒介。伟大的艺术家，在其作品中所表现的，是对这个世界细微的观察和对美的提炼。当我们去欣赏一件作品时，我们也能感受到作品与事物外表细微的差别，我们所具有的、朦胧迷糊地预感到的这个世界的无限可能性，被艺术家揭示并表达出来。人们开启所有的感官与感受去欣赏的同时，也开启了自己洞察世界的视角。

不是所有人都一定要成为艺术家、美学家，但所有人都有权利欣赏美、使用美、在生活中体验美。美是极度包容的，广泛地存在于这个世界，几乎无处不在。习得感受美的能力，可以让人们在生活中处处去观察与感受，与万物共情。

路边的花与草，稍加留意就会体悟到它们一呼一吸的生命之美；

美术馆里的作品，多去欣赏几次就能发现画家情感丰盈之美；

茶桌上的茶与茶器，每天的交流与使用能让人感恩它们的亲切、朴实与侘寂。

美育能很好地培养孩子的想象力与创造力。美不仅要欣赏，还要去实操，家长要鼓励孩子去创造美。生活场景中，处处有机会去创造美，如夏日，孩子手腕上的花环，如冬日，树枝上挂着的冰灯。无限的想象搭配随手可取的自然之材，即可以小见大。逸之风国际幼儿园创始人谢逸写道："在美育中必定有艺术的技艺，所以人们会马上利用各种材料和技巧，来创造他们所感受到的、所想象的以及被激发出来的东西，因此，美育肯定能够促进人们的想象力和创造力，进而在不断创造的过程触动最深的生命意识。"

审美教育的效应很大，它可以激发、诱导、发展人的各种本质力量，比如"感兴"能力。"感兴"能力，就是一个人和世界连接，感悟生命和价值的能力。

家庭美育：把美育内化在生活中

美育是有力量的，没有美育的教育是不完整的教育。关于美育的实施方法，蔡元培指出要从家庭、学校、社会三个方面进行美育教育，可见美育在家庭教育中十分重要，同时，家庭对美育的促进作用甚至可以排在第一位。美不仅体现在艺术作品里，更多的是体现在生活中、自然中。艺术的教育，是美育的一部分，另外，生活美育、自然美育等都可以归入到大美育的范畴。而生活美育与自然美育对于孩子的意义是不亚于艺术美育的。

人们常说美是熏陶出来的。从小在家庭中的耳濡目染、生活中的所见所闻，是孩子形成关于美的价值观的基石。家庭中的美育，并不

需要给孩子灌输美的概念与定义，美是需要直观感受与感知的。美学，本质上是感受与感动的能力。所以，在家庭美育中，需要父母和孩子共同去营造一个美的环境，创造一些生活美学的仪式感。这些都会潜移默化地影响孩子的审美水平，这是最自然而然的审美教育。而其实，不仅是孩子，作为父母的我们也是需要在家庭里拥有美的。只要能营造出非常温馨而令人愉悦的环境，每个家庭都有属于每个家庭独特的美。最重要的是，家里的美其本质上也是一种爱的体现。

吃饭的器物，可以是美的。在吃饭的时候欣赏陶与瓷的器物之美，感受器物与食物搭配而生成的，或简朴自然或如同盛宴的视觉之美。

餐桌上的花艺，可以是美的。外出踏青采回几只野花，剪枝去叶，置于瓶中，让家中也洋溢着春天的勃勃生机之美。

身上的衣装，可以是美的。随季节之变化，衣裳有托衬时宜之美——春服之倩，夏服之爽，秋服之雅，冬服之艳。这其实是顺应自然的善意之美，而着衣者也成为四季画面中最美的主角，这便是随顺自然的最好回赠。

玩耍中渗透着的美

我们可以把游戏设计得很美。

顺应四季之美，发掘和观察自然的变化，放大对节气的感知。

《乐自然》中：

小草和小花的美，可以通过游戏被感受到；

向日葵的优美排列，可以通过摘瓜子被观察到；

秋天童话般的金色，可以通过肆意地玩耍落叶而被放大；

……

在自然中玩耍，让大自然母亲的美来哺育孩子。

食物有它的美，它亦可以成为玩具，让孩子感受味道之美。

《食正味》中：

剥石榴也可以成为一种游戏，石榴的美被双眼观察，石榴汁的甜被舌头记忆；

吃麦芽糖也可以是一个游戏，在缠绕糖的过程中观察它的形态变化，再感受那入口即化的甜蜜，这里也有美。

把食物的美通过玩耍的方式，让孩子体验并感受到。

……

玩具、器物拥有创造力之美。

《弄良物》中：

有许多有意思的小玩意儿。

竹蜻蜓——美在于智慧的以小见大；

翻纸花——美在于神奇的层次与变化；

知了——美在于巧妙地还原真实；

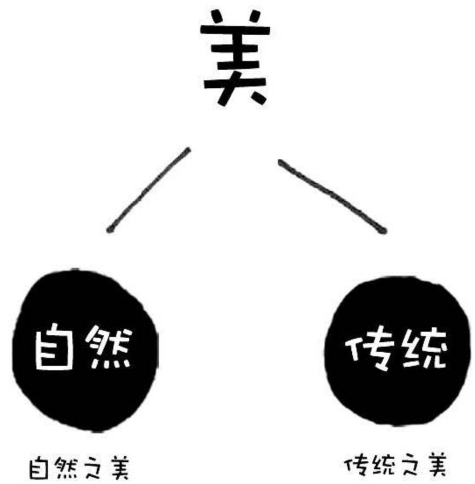
玩具的美与智慧会被孩子感知与吸收，成为他认识世界的开始。

……

游戏中渗透着美的元素，在玩耍中触达美，感受美。

而更重要的是，孩子在我们营造的场景里认真地玩耍，本身就是一幅最美的画面。

去哪寻找设计游戏的灵感



书中的游戏，从设计到实践，再到呈现的结果，大都是美好的。这些美，有的用相机记录了下来，有的用画笔留痕和重温。我试图去观察和总结这些游戏所带来的美，以及美的画面。它们之所以美，大概源于两个重要的关键词——自然与传统。

大自然与传统文化，是我发觉和创造美的灵感源泉。

我们从自然当中去发现美

我们从自然当中去发现美、学习美、感受美的滋养。

大自然的美

天地有大美，自然包容万物。蕾切尔·卡森在她的著作《寂静的春天》中写道：“那些感受大地之美的人，能从中获得生命的力量，直至一生。”

自然的游戏和玩耍方式会滋养到孩子，是润物细无声的教育。之所以说育儿要向大自然学习，是因为人类本身就是大自然的一部分，而大自然所蕴含的智慧，造就和滋养了所有的生命形式，远胜于人类科学所能表达出的有限的知识和视野。教育的使命就是唤醒孩子的灵性、激发孩子最天然的天赋。大自然之中皆是美，关于美的教育，让美育自然而然地发生。

向自然学习美

从自然中提取、感受天然的美，带孩子到大自然里去学习美，去感受四季的变化，感受植物的春生、夏长、秋收、冬藏。

那是可听、可看、可闻、可触摸的，不加粉饰的真实的美。

自然之美给予人感官滋养

自然美育的目的不在于传授知识，而在于与大自然接触的过程中，可以温和而友好地唤醒孩子的感官感知。树林里，小溪边，触摸自然物都会促使孩子打开自己的身体，调动全身的感知力。

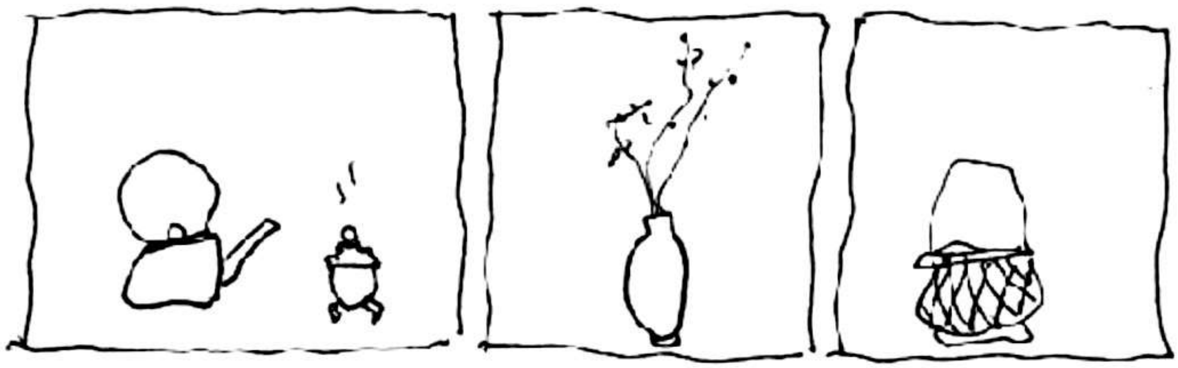
树的质感，花草的味道，流水与石头碰撞而产生的声音……这些信息是天然的、智慧的，不断地激发孩子的好奇心。感受并接受这些信息后，孩子会更好地认识这个世界，并在一个被滋养的环境中渐渐长大。



我们从传统当中去学习美

传承下来的美

我一直相信，中国传统文化里蕴藏着无数的美与感动，无论是那些沏茶或焚香的器皿，还是那些古朴而有温度的家具，抑或一曲古琴的旋律。每每遇到这些，我总是禁不住放下自己忙碌的心，回到当下，去感受这一瞬间带给我的宁静之美。我们可以用自己的眼和手去发现和创造一些东方之美，把家当成实验室。



一把茶壶加一只香炉、一只花瓶加几枝花、一只竹篮，皆可构造美。

中国传统文化博大精深，我们只取一处便可得其滋养。

美在四季与生活中无处不在，只要我们在生活中稍加留意，便会体会到美的真意。

本质上是智慧之美

如果说，自然之美是天地之间自然而然产生的美，那传统之美，便是人在世间与自然和社会相处的过程中沉淀下来的人文之美，是智慧的结晶。

所以美的东西不光是感性的，也是理性的。美的背后，一定有可循的规律，如果我们常常去感受，便会拾得其中的密码。

无论是水墨实验、儿童茶道还是插花，都是美的体验，孩子可以像玩游戏一样去体验传统之美产生与创造的过程，用这样润物细无声的方式将这文化之美带给孩子，令孩子在中国文化里熏习顿悟，在心中埋下中国文化美的种子。

我想，古老的东方美，已经离开得有点远，不过它已渐渐地回到人们的生活中，它的时代正悄悄地回来。

游戏的设计原则

全书游戏的设计所围绕的五个原则

自然

- 环境是自然的
- 游戏的载体、媒介是自然的
- 游戏的进行方式是自然而然的

感官滋养

- 调动和激发感官
- 通感的，可交互的
- 温和而滋养的

生活

- 生活中常见的情景
- 简单的
- 安全的
- 随时可以有，方便容易的

美的启发

- 具有启发性、教育性
- 有美的熏习
- 有想象空间

传统智慧

- 被传承的
- 智慧的

五部分游戏的设计理念



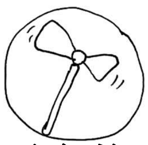
乐自然

创造自然的环境，顺应自然的节日，玩应时应景的游戏；自然物的美也值得赏玩，一花一叶也都是智慧。与自然相处，体味其中大美。



食正味

四时之味，赏心悦目，食物也可拿来做玩具，既是游戏，又是美味，色、香、味勾勒出童年最美好的回忆。



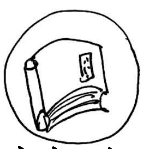
弄良物

取之自然的游戏材料，尽量不受声、光、电玩具的干扰。传统玩具蕴含着古人的智慧，韵律、节奏、声、色、形状均有美在其中。



承传统

传统之传承，从娃娃开始。一茶、一墨，书、经、诗、画都可沁润童心，古之文明与智慧可点之一二，传统中的美可以略窥之。

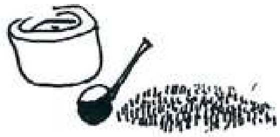


育初心

生活中，处处有美意、事事可玩味。有心留意，身教言传。将智慧、美与爱穿插在片段生活里，尽情演绎。

四季游戏地图

春



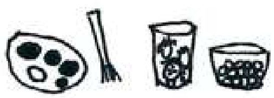
浇花



花瓣儿



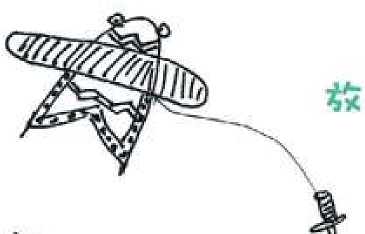
竹蜻蜓



水果画



造纸



放风筝



插花



榆钱儿

夏



乐器



捞虾



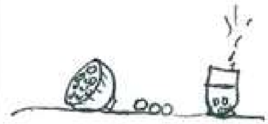
知了



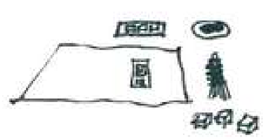
种绿豆



挂蛋



画莲子



印字



向日葵





森林晚餐



玉兰花瓣





碾子与土

秋


森林果子


榨石榴汁


绕麦芽糖


炒红果


水墨实验


土电话


树叶雨

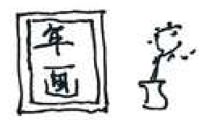

桂花蜂蜜


掺色


许愿棒棒糖

冬


掌灯人



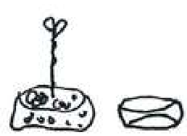
年画


纸翻花


冰雪城堡


冰雪蛋糕


小橘灯


冻冰花儿


竹人跳


耍雪


茶道

乐自然



天地有大美，

自然包容万物。

从自然中提取美、感受美，

带孩子去到大自然里，

感受四季的变化，

感受春生、夏长、秋收、冬藏。

可听，可看，可嗅闻，可触摸，

那是天然的美，

是不加粉饰的、真实的美。

来自大自然中的“玩具”与“游戏”是天然的，

那是天气与地气相生的产物，

木头、花儿、小草

树枝、流水、泥沙……

一呼一吸之间皆是生命。

玉兰花上作画

花开花落归尘土

> “感慨花的凋零，或许也是对美的一种感知。”

四、五月的时候，木兰花开放。我们总是会在树林中，或是花坛边，看到掉落的大片木兰花花瓣。它不是特别圆，也不是特别方。花瓣的质地很柔软，抚摸起来有布的感觉。净白的木兰花瓣，用手轻轻一划，就会有印痕留在上面，随着时间的延长发生氧化反应，画上去的颜色也会越来越深。细细去观察这种自然的色彩时，会发现它往往和我们用化学颜料画出来的东西有很大区别。

于是我捡了几瓣花瓣给相宜，让她在花瓣上试着涂画一下，让她感受自己的双手也是画笔，可以在各种各样的环境下，利用自己身边的自然素材，抒发自己的想法，表达自己的感知。如此这般，孩子可能面对自然会更豁达，他会知道用什么方法去调节自己内心的情绪。孩子学习艺术，学习美，并不是一定要让他成为一个艺术家，而是沉浸在美中，尤其是生活中的美、自然中的美，去感知存在、感知共鸣，这是一种幸福的体现。

玩耍节气：春分 孩子年龄：4岁11个月


玉兰花·春分







小相宜边画边和我交流，她跟我说:“妈妈，你看我画了一个小人儿，它像一个精灵。”就像世界上没有两个相同形状的鸡蛋一样，世界上也没有两片相同形状的花瓣和叶子，自然界就是这样丰富多彩，它提供给我们无限可能。经常有诗人写出惜时伤春的诗句。“木末芙蓉花，山中发红萼。涧户寂无人，纷纷开且落。”看到美丽的花瓣凋落，会自然而然地会产生爱惜的情绪，这也是对美的一种感知吧。





游戏感悟

为什么要建立起孩子对自然的感知?

孩子天然地就很喜欢大自然，自然为母，人类的创造大多来源于对自然的观察。因为大自然实在是太丰富多彩了，只有它可以满足孩子们无穷无尽的好奇心。植物的世界，昆虫的世界，海洋的世界……自然不但包容着人类，也包容着人类之外的各种各样的生态。

我总是留心着在日常的生活中找到与自然亲近的机会。比如这掉落的花瓣，如果行人匆匆，那么花瓣也不会再被看见，渐渐归于尘土。现代生活总是让人难免忽视这些。但如若愿意停驻下来与之游戏，便可以感受到自然带来的独特之美。对于一个创作者来说，大自然里总是蕴含着很多的灵感。细细品花，花的形态，花的颜色，花的芬芳，花开花落，不同的花在不同的时节绽放、衰败，这一切不禁让人们寄情于此物当中。

游戏准备

来到玉兰花树下

带上小手就可以了

游戏解析

趣味指数 很美好的游戏

难易程度

比较简单|适合1岁及以上的孩子

感官体验 触 嗅 视

能力拾得 手眼协调能力|想象力和创造力|观察力和触觉分辨能力

美力拾得 欣赏玉兰花花瓣的美与质地|体验在花瓣上画画发生的氧化反应

情感滋养 玉兰花瓣儿的柔软真的让人很舒服

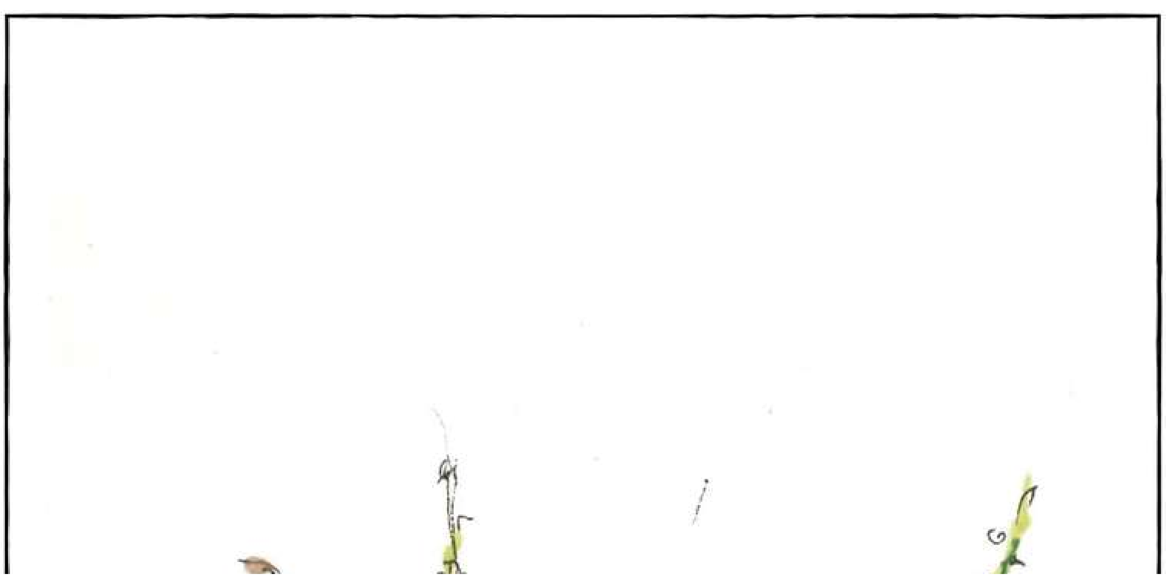
插花

跟妈妈一起感受雪柳之美

“雪柳，一种无论怎么插都很美的花。”

每年清明节前后，在家门口的野公园里，我们会发现很多美好的植物，其中有一种很是清雅的，便是雪柳。雪柳叶形似柳，线条优美，花朵细白，繁密如雪，花瓣像一颗颗小珍珠，故又称“珍珠花”。春天，花盛开时，枝条全部被轻巧的花朵覆盖，形成一条条拱形花带，树上树下一片雪白。雪柳曼妙飘逸的枝条正是春风吹来的最好信号。这来自春的喜悦，让我情不自禁地想要把它带回家，把这股春意带回家。应时应季的野花、路边的绿叶和枝条，常常被我捡回来，随意插在相应的器物中，便能成为空间里最自然恰当的美，散发出令人赏心悦目的气息。

玩耍节气：清明 孩子年龄：3岁




雪柳。清明
四月四日





第一次体验插花



第一次体验插花

雪柳天生具有优雅的线条感，随便一枝瓶插起来就很有氛围。插花这门艺术是一种人与自然对话的形式，也是一种诗意的生活方式。一花一世界。窗前的一束鲜花，案头的一缕清香，始终是你生活中简单而美好的点缀。不为悦人，只为悦己。插花，就是让你短暂地逃离世俗，与自然对话，享受片刻宁静之美的方式。当我被这美打动的时候，我的感受也同时传递给了孩子，她看见我在插花，便也要参与，我乐意把这项任务交给她。几只雪柳，随她怎么插都好看，她学着我的样子，认真地插起花来。而她也第一次尝试了“插花”这门艺术。她并不需要知道“插花”这个概念，却在真实地体验插花的内涵，那就是与自然对话，感受来自自然的美。

从那之后，我常常在家里发现一些小瓶子里插着一些应季的花。她学会了我的方式，拾来一两枝花草，随意插在小瓶子中。



游戏感悟

孩子不仅在用双眼去欣赏美，也在用自己的双手去创造美。

美是需要体验的。作为父母的我们应该在孩子小的时候，就一点一点地对他进行美的引导，最好的引导不是说教式的，而是一种不能言传的体验式引导。

你喜欢鲜花，那就带着他体验插花的过程，将美丽的花材在手中摆弄；你喜欢摄影，那就给他一个相机，让他跟着你一起走走拍拍；你喜欢音乐，那就跟他一起唱、一起跳，一起在音乐的海洋里起舞。

游戏准备

从野外摘的花或从花卉市场买的花或家中花园里长的花

漂亮的花瓶

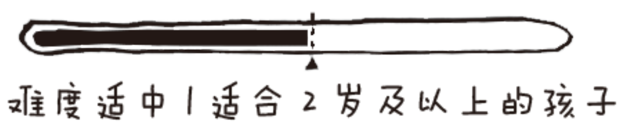
可以装水的罐子

游戏解析

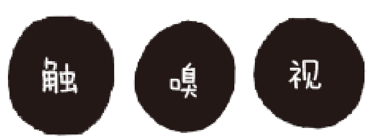
趣味指数



难易程度



感官体验



能力拾得 手眼协调能力|想象力和创造力|专注力和观察力

美力拾得 欣赏春天典型植物的美|体验插花|让绿植在空间中排列组合

情感滋养 跟妈妈一起插花的幸福

冰雪蛋糕

春雪带来的意外之美

> “孩子完成的是对心中憧憬的美好食物的还原和创造。”

清明时节本该是细雨纷纷，但这一年却偏偏赶上了降温，气温降到了零下，从早上开始，就下起了雪。这还是比较罕见的。这雪说来就来，下得还不小，落到地上的雪混着水，呈现一种不常见的、似化非化的状态。相宜兴奋极了，带着小铲子冲向了院子。孩子似乎感受到了雪的这种变化，这种状态的雪更好塑型，她有了新的创造机会，这让她很欣喜。

她先是用瓶子去接天上飞来的雪花，像是打开了自己的心去迎接这场意外的雪，这是一个玩耍开场的热身活动。过了一会，她又找来了一个小盆，正式的“工作”开始了。地上的积雪被一点点铲到盆子里，此时雪已经在地上积得有些厚度了。她跟我说，要做一个“冰雪蛋糕”。我想她是很认真的，因为她真的跑进屋里，从冰箱里拿出了几个鸡蛋，回到外面，一个一个地打开，搅拌在盆子中的冰里。我并没有阻止这一切，也是不想破坏她对这个蛋糕的期待。鸡蛋的作用还是不小的，三个鸡蛋进去，这一盆冰就真的变成了黄黄的“冰激凌蛋糕”。

玩耍节气：清明 孩子年龄：5岁

冰雪蛋糕·清明



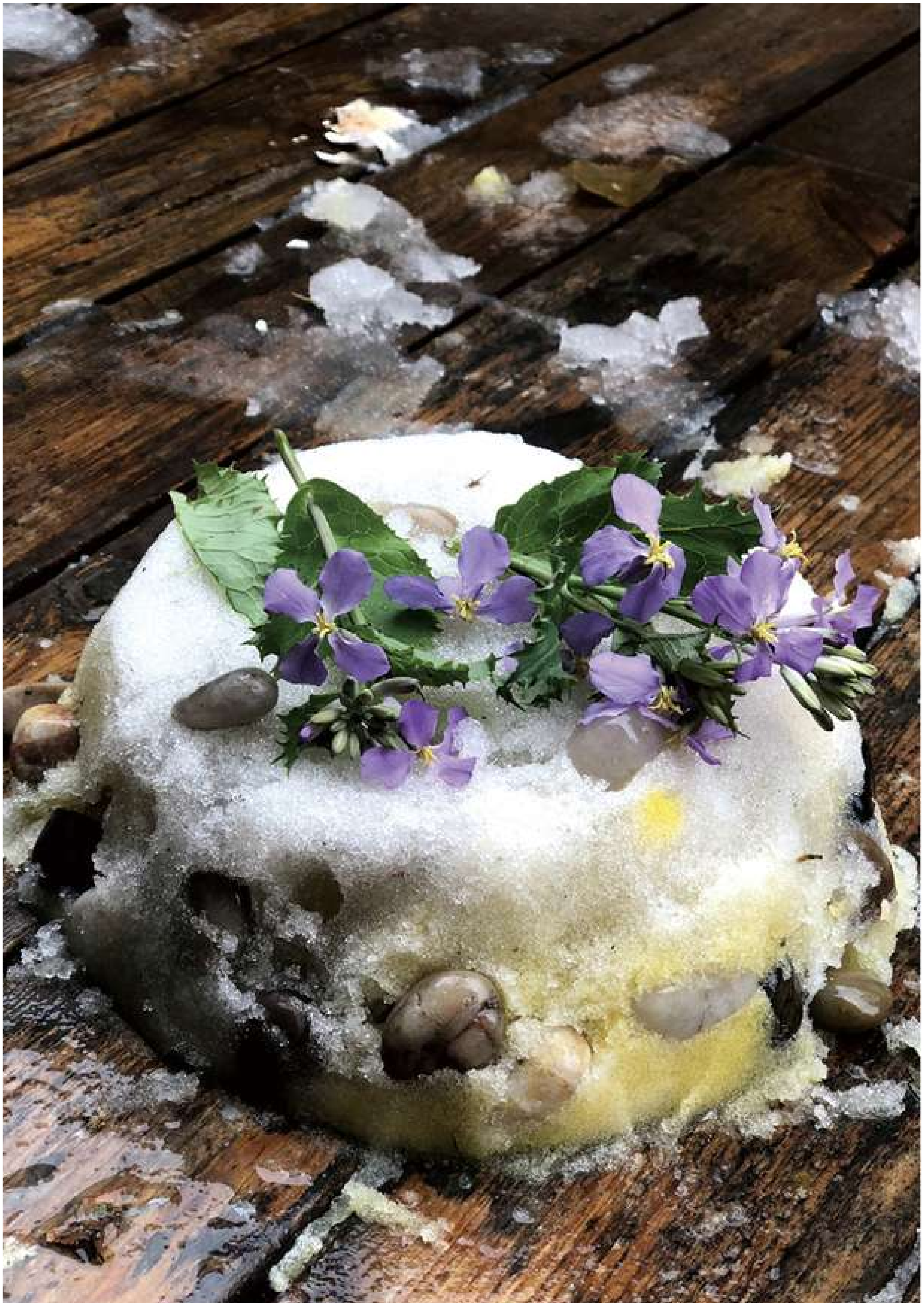


她小有成就似的，微笑着跟屋里的我说："妈妈，看我的蛋糕。"我说："挺好的，看着都想吃。"

所有的创作都是她一个人在院子里独立完成的，我是那个站在屋子里看着她，偶尔出来拍照的人。我看着她继续装饰她的蛋糕，她找来了一些鹅卵石，那是院子里我用来铺路的。她把石头一块块地镶嵌在蛋糕上。过一会，她又摘来一些绿叶和院子里的花。清明时节，二月兰已经长出来了，淡紫色的二月兰配在黄色的冰激凌蛋糕上，着实明亮好看。一会儿工夫，一个成品蛋糕就做出来了。









玩耍感悟

孩子是喜欢吃的，她幻想着心里头甜美的食物——冰激凌蛋糕。她用双手创造出了这个她心目中的冰激凌蛋糕，这其中幸福美好的滋味只有她自己知道，我想这应该并不逊色于真正吃到嘴巴里的感觉吧。我帮她记录下了这份美好。

玩耍准备

小铲子

盆（或者是随意大小的容器）

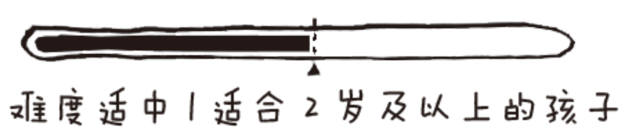
捡到的植物、花或石子等

玩耍解析

趣味指数



难易程度



感官体验 触 嗅 视

能力拾得 手眼协调能力|想象力和创造力|触觉分辨能力

美力拾得 完成一个完整艺术作品|运用花草装饰和布局|学会冰水混合物的塑形

情感滋养 将心中的蛋糕亲手制作出来的喜悦与成就感

穿榆钱儿

应时应景的味道

> “谷雨时节，请千万别忘记了吃‘余钱儿’！”

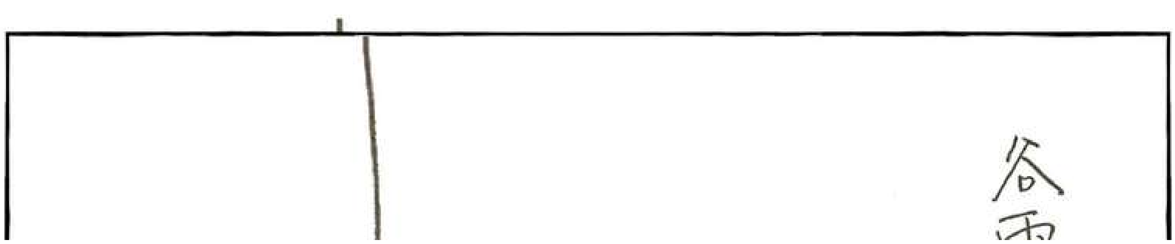
谷雨时节，在小森林散步，会看到高高的榆树上缀着一串串嫩绿的榆钱，我便忆起小时候吃榆钱的快乐，很想带相宜一起来摘一些，恰好她还会爬树，我窃喜。

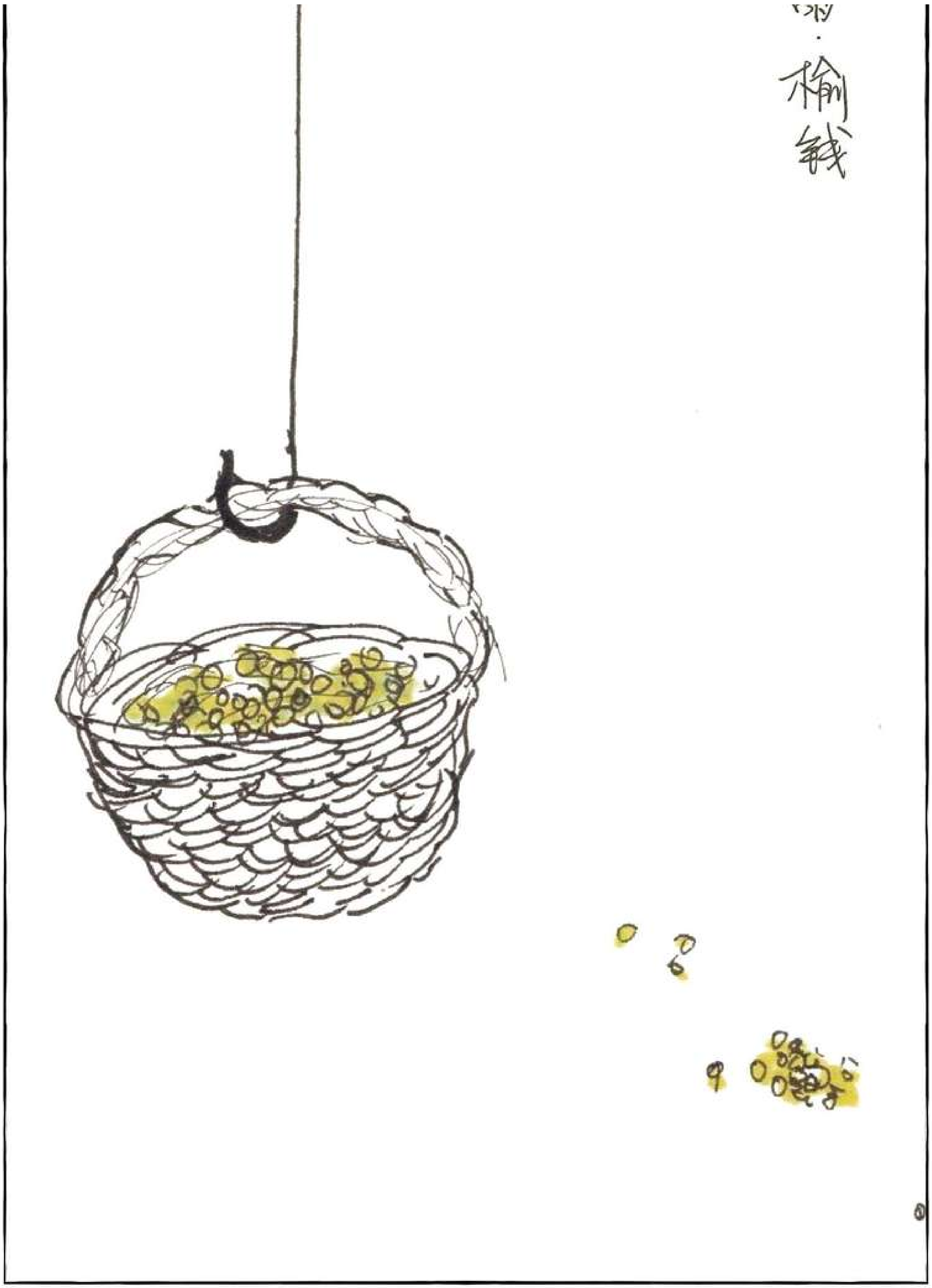
榆钱是榆树的果实，它的形状像是一串串古时外圆内方的钱币，所以被人称为“榆钱”。榆树的“榆”跟愉快的“愉”又是谐音，据说吃了榆钱，还能产生愉悦的、欢快的心情。

一场春雨过后，榆树便抽了新芽，果实一串串地坠在树上。“弄风柳絮疑成雪，满地榆钱买得春。”自古以春为贵，也只在暮春时节的那么几天可以吃得着榆钱。现在的人们吃惯了大鱼大肉和温室种植的蔬菜，已经快忘了榆钱这草木可是过去人们期盼的好食物呢。

谷雨是播种的季节，无论是农田的播种，还是心田的播种。埋下种子，等待着结果。农谚道：“谷雨前后种瓜点豆。”谷雨的餐桌上是少不了榆钱的，取其谐音有“余钱”之意，是对生活的一种美好期许吧。

玩耍节气：谷雨 孩子年龄：5岁




榆钱

今年得了这满满的一筐榆钱，幸福也跟着要溢出来了。在吃它之前，先玩上一番吧，闻一闻、捧一把抓在手里，挑一个漂亮的送进嘴里，咂摸咂摸。院子里，夕阳下，这光把榆钱照得发亮，黄绿黄绿的。干脆再跟它玩个新花样，找来针线，把它穿成串戴在手腕上，不是“余钱儿”吗，正好适合带在身上。

把“余钱儿”穿成串，随身携带，既能闻着这清香的味道，又取了好兆头。

我做好穿针引线的起头工作，剩下基本是相宜完成的，不一会儿，几串儿都做好了，还有一个大大的榆钱项链套在脖子上。这榆钱的味道萦绕在我们身边，忽隐忽现。











榆钱儿是可以吃的，还散发着清香，把“余钱儿”吃到肚里，是很有福气的征兆哦！

游戏感悟

最贵是闲事。

这简单的游戏可能花不了多长时间，却能够带着孩子在自然中感受到春天的温度，辨识树木和叶子独特的模样，生出依靠双手摘下食物的喜悦，闻到自然独特的清香，品尝新鲜脆嫩的味道。孩子的各个感官都得以敞开，并吸纳真正自然的、春天的气息。希望这本书能引发家长们的共鸣，在忙碌的生活中，带着孩子做一些亲近自然的事情。

梁从诚先生说：“没有孩子会生来不爱树林、池塘、草地，不爱野花和小鸟。”做一些闲适之事，拾得自然与美的模样。

玩耍准备

谷雨节气找到榆钱树摘下榆钱或者去菜市场买榆钱

玩耍解析

趣味指数 有点好奇，觉得很有意思

难易程度

有一点难度|适合3岁及以上的孩子

感官体验 触 嗅 视 味

能力拾得 手眼协调能力|精细动作能力和控制力|专注力

美力拾得 节气里食物之美|气味与色彩的搭配

身体滋养 春天榆钱给予的味蕾滋养

戴花瓣儿手环

把春天留在手腕上

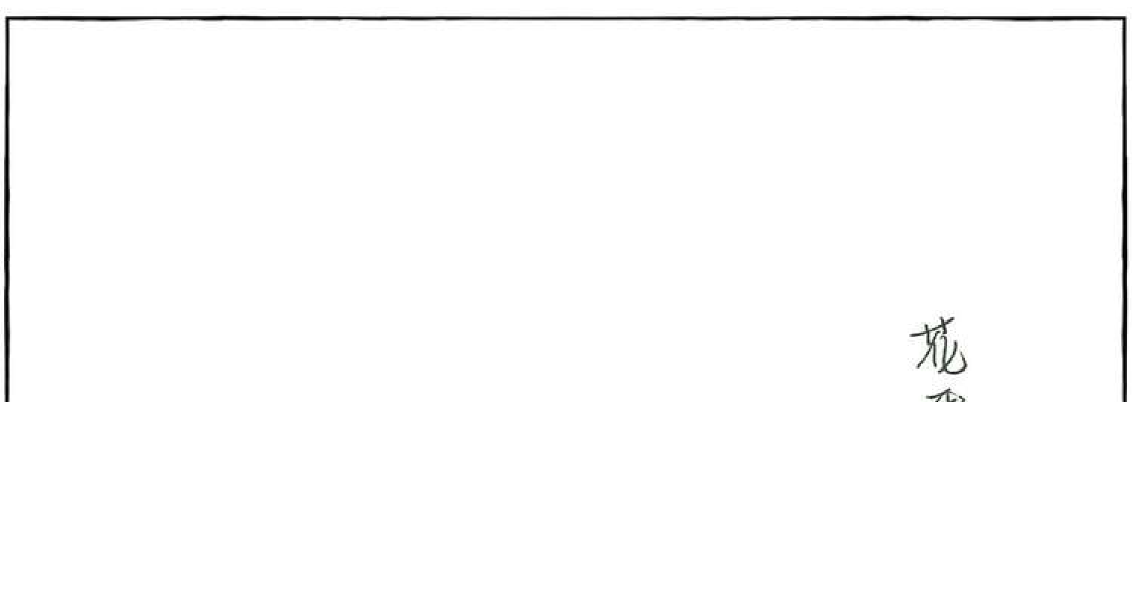
“花季是短暂的，怎么把花朵留下呢？”

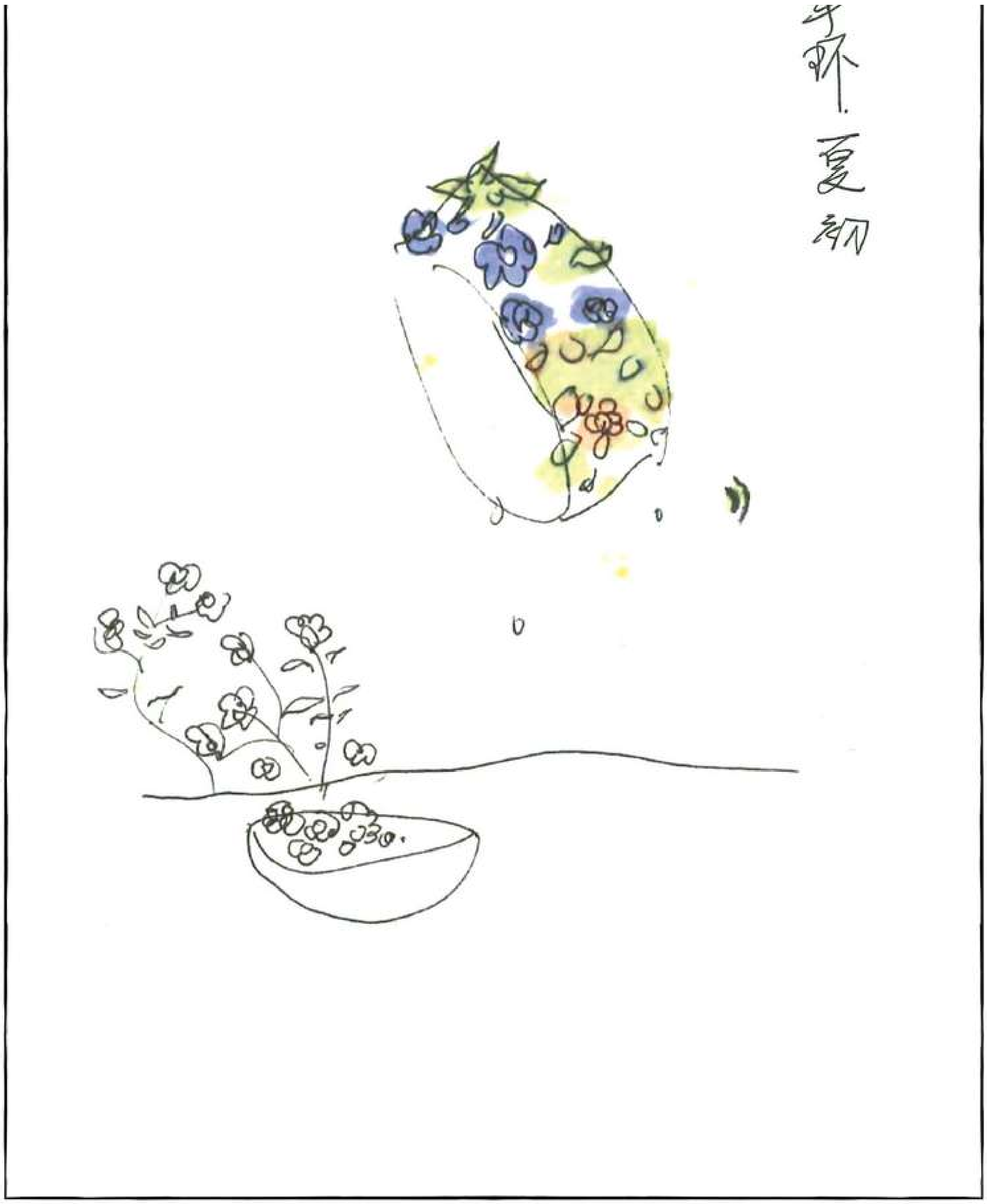
“一转眼，不知怎样一来，整个燕园竟成了二月兰的天下。二月兰是一种常见的野花，花朵不大，紫白相间。花形和颜色都没有什么特异之处。如果只有一两棵，在百花丛中，决不会引起任何人的注意。但是它却以多胜，每到春天，和风一吹拂，便绽开了小花；最初只有一朵，两朵，几朵。但是一转眼，在一夜间，就能变成百朵，千朵，万朵。大有凌驾百花之上的势头了。”

这是季羡林先生笔下的二月兰。

我家院子里也生了些二月兰，没有刻意种，应该是风把它们的种子带来，它们便不知不觉地开放，淡淡地点缀着略显清凉的院子，为小院带来了生机盎然。花真是大自然带给我们最美的礼物，希望孩子能从花朵中感受到天地之大美，四时之节序。

玩耍节气：立夏 孩子年龄：5岁





夏初



让孩子把这些美好佩戴起来吧，我想。不如就从做个花仙子的手环开始。

把一个硬度适中的纸板卷成筒状，或者是在用过的卫生纸卷筒上面粘一层双面胶。带着它出门，见到美丽的花草，就取一些粘到自己的手腕上，边走边采，岂不是很美好——春天的美都戴在了手上。

或者自己用柳条编成环，随意插上几只花在上面，更是美的。

相宜戴着这个手环，快乐而惬意。





游戏感悟

吉米·哈利在《万物有灵且美》中写道：“活泼的生命完全无须借助魔法，便能对我们述说至美至真的故事。大自然的真实面貌，比起诗人所能描摹的境界，更要美上千百倍。”

孩子眼中的世界该是新鲜的吧。不像我们成年人，说是赏花，也只是走马观花式地随人群移动，站在花旁拍拍照。人类与自然的关系应是更亲近的，自然是给孩子最好的美之启蒙。

自然无所用，也可无所不用。带孩子到大自然中去寻找更多的玩乐吧。

游戏准备

捡到的花瓣儿

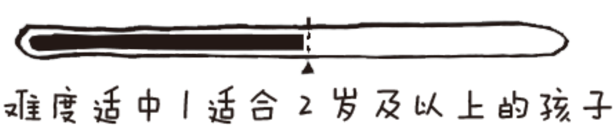
适当硬度的纸壳儿

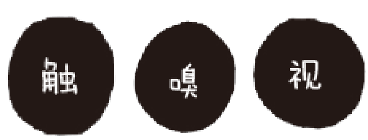
双面胶（用来固定花瓣儿）

游戏解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 

能力拾得 手眼协调能力和专注力|想象力和创造力|视觉分辨能力

美力拾得 怎样留住花瓣儿的美|体验自己创作美的过程|尝试色彩搭配

情感滋养 享受在风中带着花瓣手环的美好

去森林里“野餐”

把植物做成“美食”

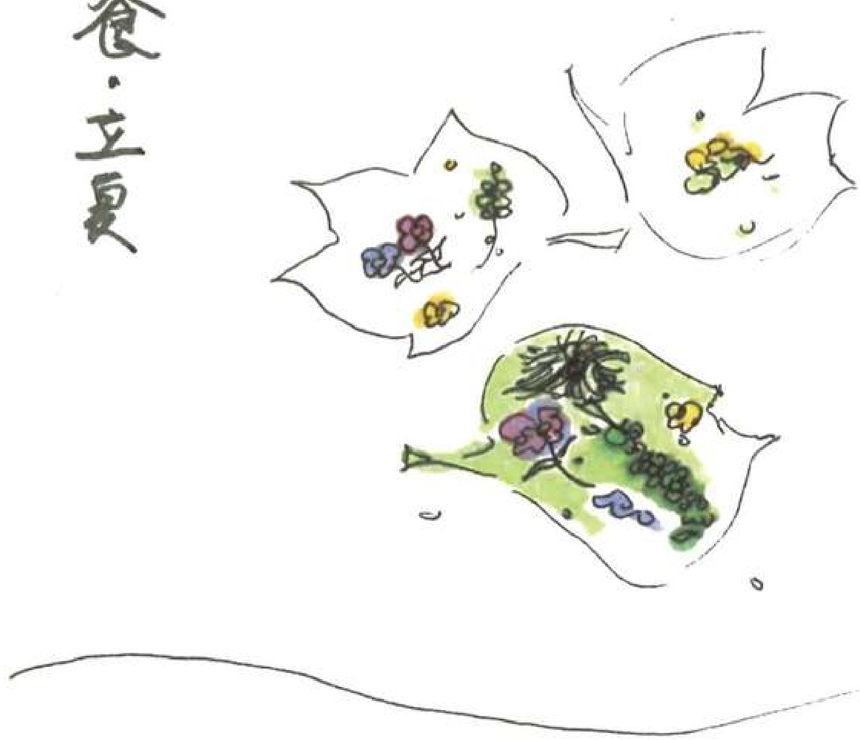
> “给森林里的小精灵做一顿‘花草大餐’吧！”

天气暖和了，我们偶尔会在院子里吃饭。有那么一次，相宜边玩耍边等待着丰盛的饭菜上桌。只听见她跟我说了声：“妈妈，我来准备我们的野餐吧。”就兴致勃勃地去忙活了。我见她这儿摘点花，那儿摘点草，还去葡萄架下寻找，不一会儿工夫，院子里的地板上的就被摆上了一顿“花草大餐”。她把葡萄叶子当作盘子，盘子里装着各式花草。有蔷薇，有二月兰；有整朵的花，也有一片一片的花瓣。这些有的伴着青草，像是家常炒菜；有的是精心布置，像是经过摆盘的精致凉菜。

我看着也很感兴趣，帮忙继续丰富这秀色可餐的“午宴”。我找来院子里废旧的花瓶，插上摘来的花草，烘托气氛。“谁要是吃了这美丽的饭菜，可真是有福了。把这里当作大森林，给小精灵做饭吧！”我说着。话语中隐含的鼓励之意，给了孩子更大的动力。

玩耍节气：立夏 孩子年龄：5岁

花园野餐·立夏







我欣喜地感受着当下的这个场景，孩子长大了，在家长的影响和带领下，她也渐渐学会了用自然和美好的方式玩耍，她可以自己设计玩耍的图景，在心中丰富图景中的元素，并且自己去寻找和完成。





玩耍感悟

千万不要去打断孩子的创造，如果家长能顺着孩子的思路，为他们提供必要的支持与引领，就可以激发出孩子更大的能量。

在孩子的眼中，这个世界是美好的，他们总能发现美好，并善于收集美好。大自然中的叶子、花草，都可以被借来成为手中的宝贝，创造出有生命力的美。

玩耍准备

花花叶叶

家长对孩子好奇心的支持与配合，还有带着自己的耐心

玩耍解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 

能力拾得 手眼协调能力|想象力和创造力|认知发展和视觉分辨能力

美力拾得 随手拾来的自然素材再创造|依据自然素材特性充分发挥想象力

情感滋养 为森林中的小精灵做一顿野餐的喜悦与成就感

拔萝卜

让孩子去田地里吧

“有一个故事，叫《拔萝卜》！”

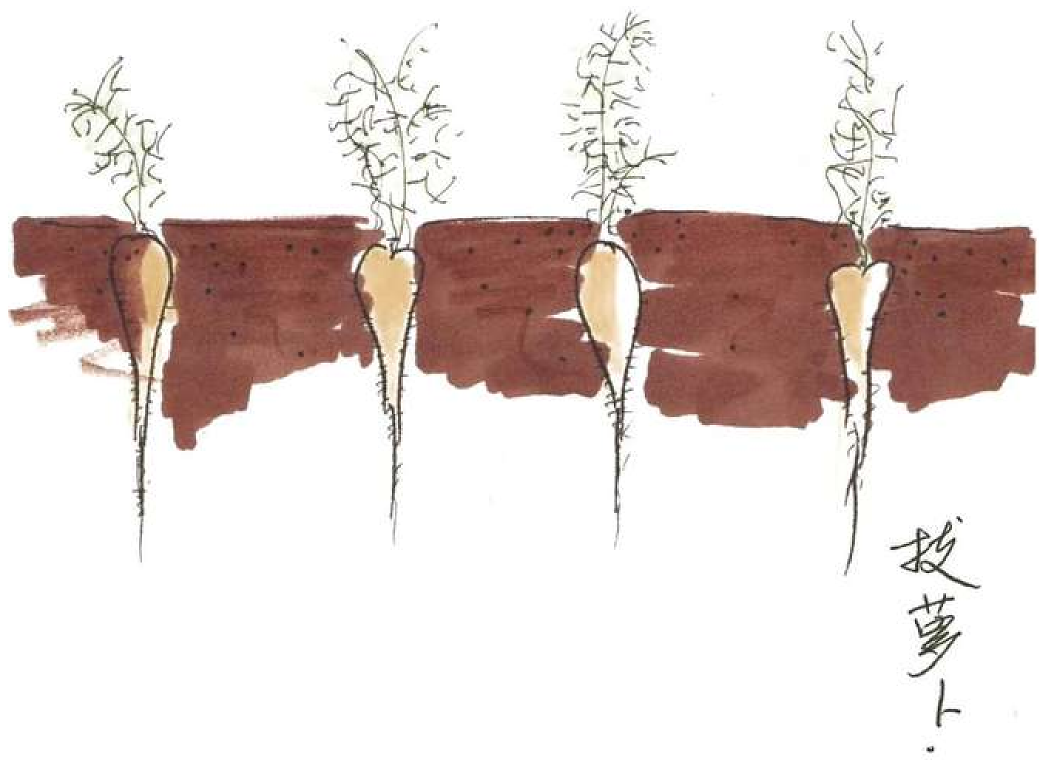
我家有一片很小很小的菜园，每年可以种些菜。有时候是自己去种，有时候是农民伯伯帮忙种。夏天吃到新鲜的生菜，用来蘸酱或者包饭，那便是幸福的味道。

我希望孩子可以在土地里，可以看，可以动手做，也可以随心玩耍。春天的时候翻土，撒下种子，看着绿色的植物一天天长大；夏天的时候去摘豆角和瓜，感受果实的饱满；秋天和冬天可以去收萝卜和大白菜，满满的一捧抱回家。

为什么要拔萝卜

这是一个让孩子可以亲近泥土、充分地跟泥土交流的游戏。不过，想要从大地的土壤那里获得萝卜宝贝，这可得好好交流一下。从地里拔起萝卜是孩子特别喜欢的收菜活动，因为孩子不知道土里的这个小家伙儿长什么样子。

玩耍节气：立秋 孩子年龄：5岁


拔萝卜。

然而，拔萝卜可不是一件简单的事情，需要恰到好处的力量。最初，我们经常失手，萝卜秧总被拔断。但后来，我们渐渐可以拿捏好拔萝卜的力度，知道拔萝卜该用什么样的力气。我们都很欢欣，这可是掌握了大自然的规律。

拔萝卜是可以获得满足感的，一个萝卜被自己从地里拔起，那种兴奋和喜悦，是劳动后收获的成就感，是丰收的幸福。

做《拔萝卜》故事的主人公

几乎每一个小朋友都听过《拔萝卜》的故事。他们或许会好奇，为什么一根大萝卜需要那么多人拔，才能被拔出来。真正体验过了才知道，拔萝卜真的不简单，即使拔很小的一个萝卜也需要不小的力气。那是来自大地的力量啊。所以，在故事里，需要运用团队的力量来拔萝卜。故事里的情景我们并不能全然地还原，但是可以让孩子真实地去体验和认知。

玩耍感悟

如果条件允许，我们可以更多地让孩子去田地里，观察食物生长的过程，了解我们餐桌上的蔬菜、粮食是怎么生长出来的。拔萝卜可以，摘豆角、黄瓜也可以，郊外的各种采摘活动，都是特别好的选择。家长多鼓励孩子去做这样的事情，让孩子既能动手，又有感触，还有真实的观察，再加上味道，才能将五官感知形成的内在图景储存起来，这图景既有对世界的认知，也有情感的滋养。





玩耍准备

去庄稼地里

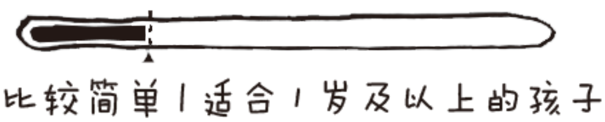
带着小铲子、小耙子

可以带着收获果蔬用的小筐或者篮子

玩耍解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 

能力拾得 手眼协调能力|手部肌肉力量和控制力|平衡能力和触觉分辨能力

智慧力拾得 植物是怎样生长的|真实体验《拔萝卜》故事中的情景

情感滋养 收获的满足感，是一种幸福

舀起水，浇浇草

花草也需要照顾

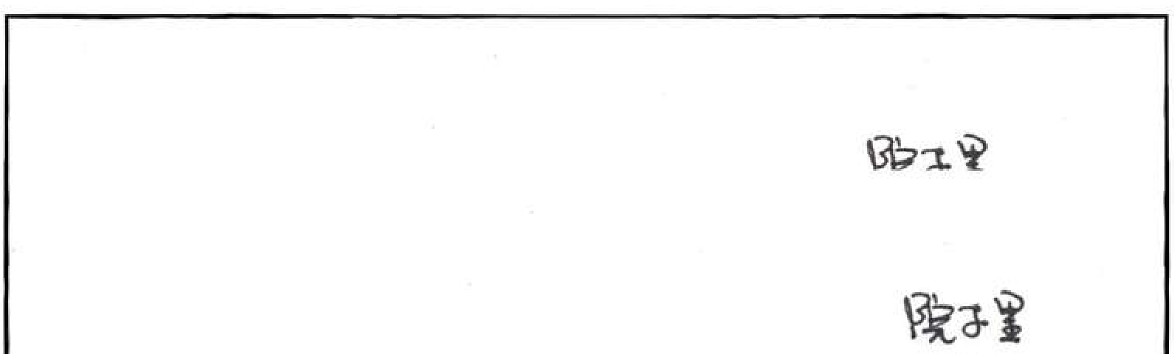
> “创造一个可以照顾花草的植物乐园，满足孩子戏水的愿望，还和着泥土的清香。”

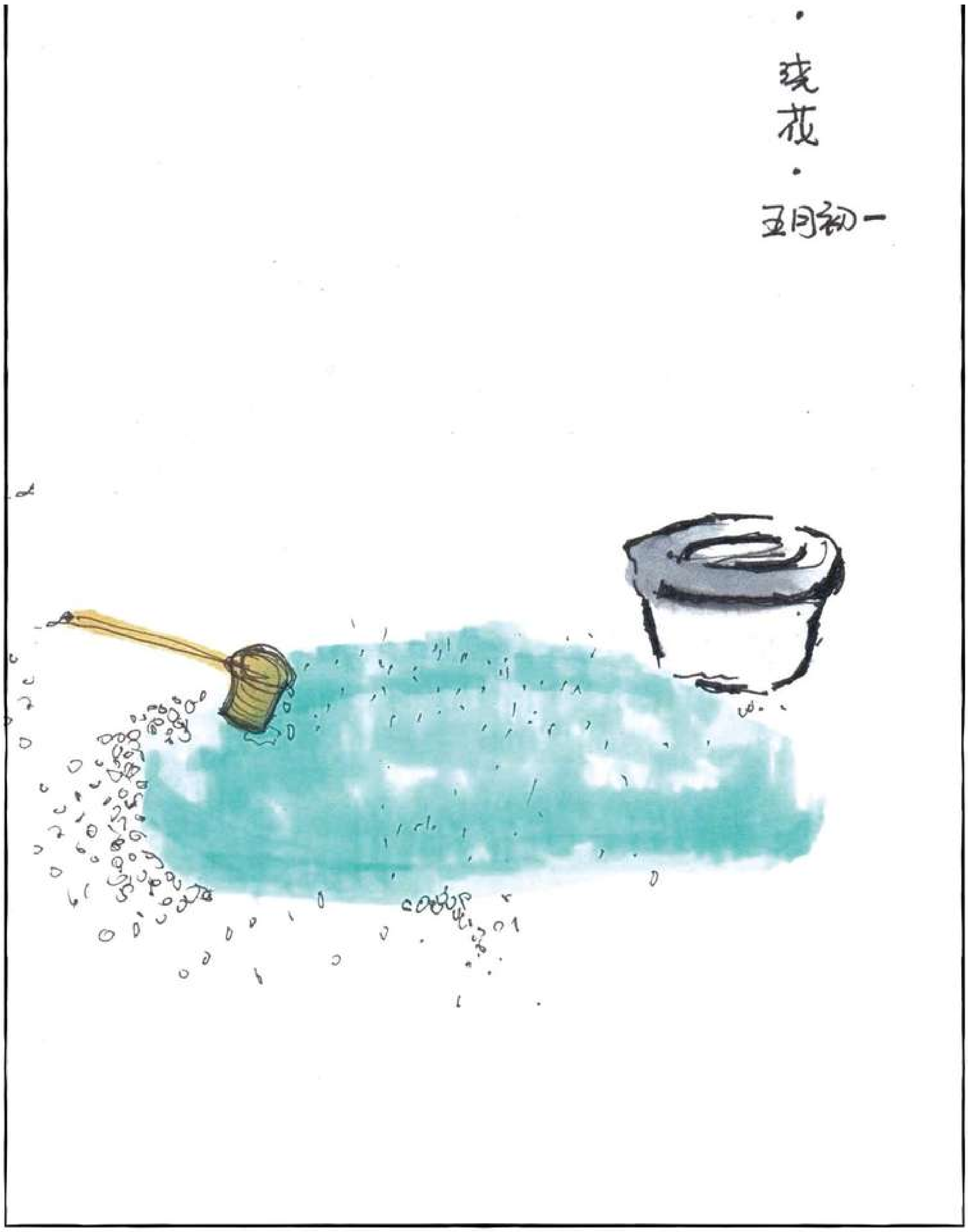
我家有幸拥有个小院子，这个暴露在自然中的空间可以当作家的延伸。我喜欢在院子里照料一些植物，又在花卉市场淘来一个小石缸和一个竹舀子，感觉这些物件儿和植物相得益彰。我也希望宝宝能接触到这样简单质朴的事物，学会用心去对待微小的生灵。

想使用好这些工具可不简单，要有足够的耐心。我告诉宝宝，小草需要水才能保持这样旺盛的样子，努力地往高生长，她便欣欣然拿起竹舀子，到石缸里舀出水来，喂给小草。小草是鲜活的生命，如饥似渴地吮吸着水分。

因为舀子很长，一开始她使用得并不熟练，随着多次尝试，她逐渐掌握了使用这项工具最舒服的方法，手向前握了握，更容易向外倒水，并在一次次的尝试中一点点地进步。

玩耍节气：芒种 孩子年龄：2岁





宝宝对于浇水这件事很认真呢，她耐心地从院子这端浇到那端。好像对于与水有关的活动，孩子们总是这么有耐心地去玩。养育植物可以使孩子们很好地了解到生命的形态、四季的流转。





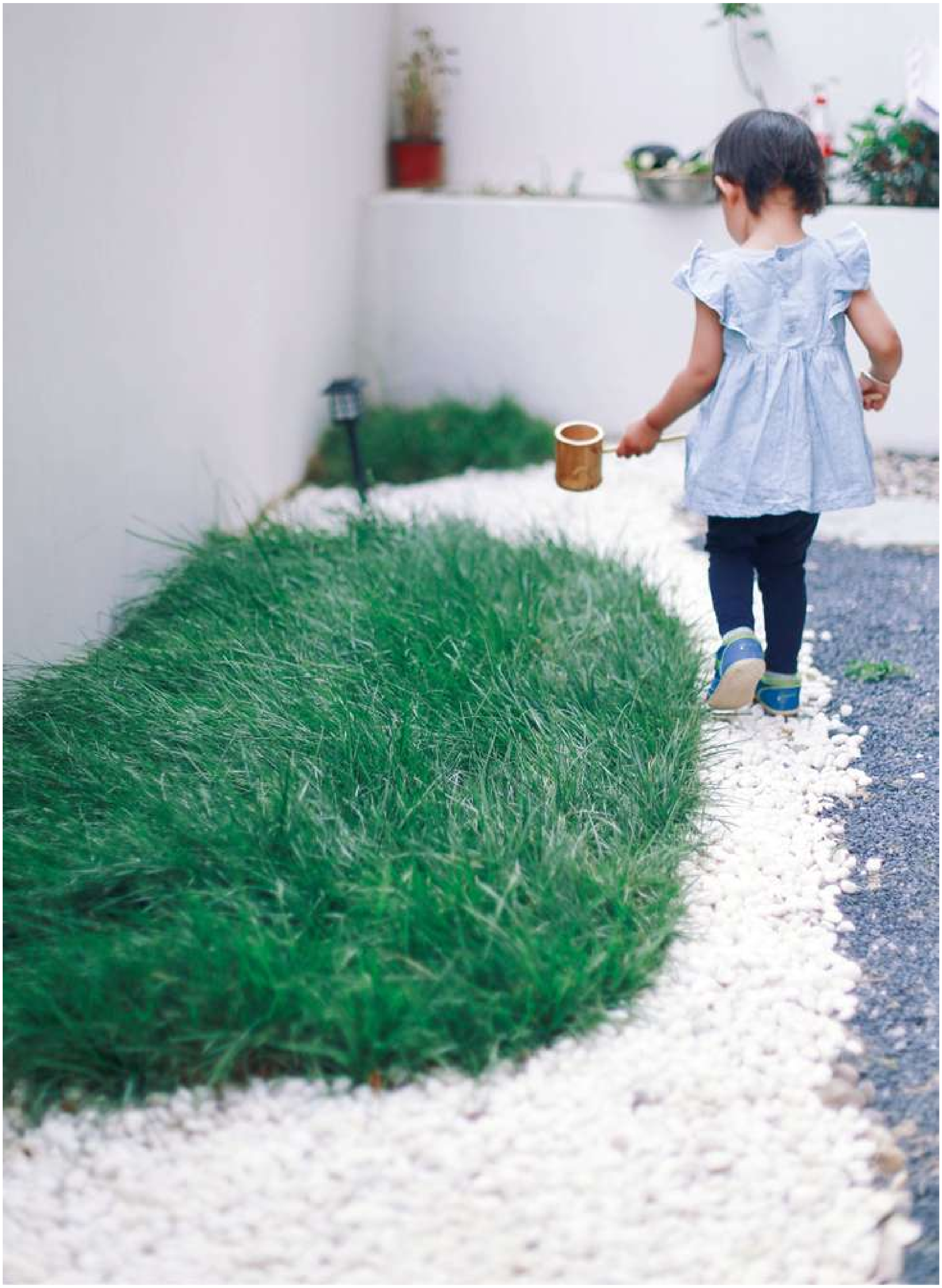




游戏感悟

正冈子规写道：“我庭小草复萌发，无限天地行将绿。”

孩子的思想能力是通过日常生活中的点点滴滴建立起来的。我总是尽可能地带领孩子与周遭的自然事物相处，从生活中具体接触天地万物，打开孩子的种种感官，让孩子的心灵情感与万物联结。因为接触而产生接纳，从而有了爱与关怀的感觉，思想形成了概念，同时也遇见事物背后的本质。当然这些都是潜移默化的，希望这些美好的点点滴滴，可以引导他去体验生活中的幸福与平和。



游戏准备

一盆花、一片草地

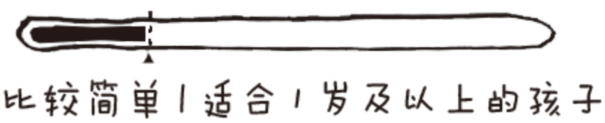
小桶和水舀子

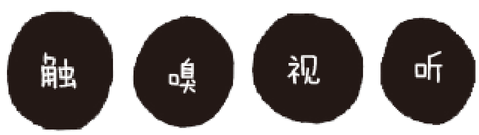
浇花的小花洒

游戏解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 

能力拾得 手眼协调能力和手部力量|空间意识|平衡力

美力拾得 植物生长的美|花园中自然小天地的美|舀水过程的美

情感滋养 植物也是有生命的，需要喝水，需要照顾

摘葵花子儿

触摸完美的生长排列

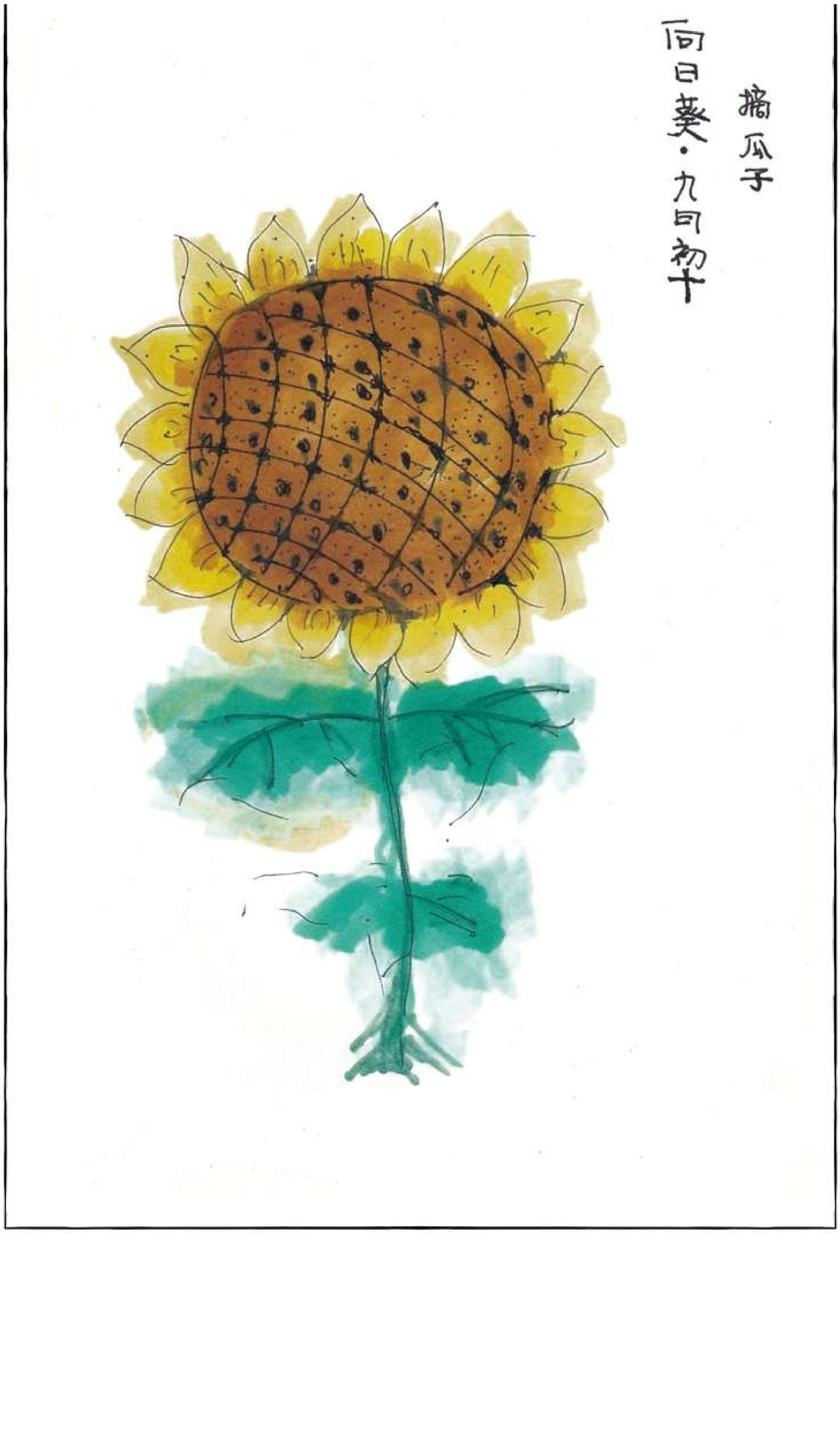
> “葵花子的精美排列，蕴藏着大自然本身具有的智慧。
>
> 向日葵的神奇和美好让我惊奇且记忆深刻。”

遇到向日葵

8月底，从张北草原返京的路上，收费站附近有人在售卖向日葵，我打开车窗买了一饼。到手后，心生欢喜，像得了宝贝一样，想着回家带给相宜。有了孩子之后，总是想着带回家各种植物，希望借由这一株小小的植物，可以让孩子更多地认识自然，认识这个世界，虽然生在城市里，不常常在大自然中，却能在有限的空间里感受到无限的自然智慧。

向日葵在家里等了20天，宝宝才从江苏老家回来。“向日葵有点等不及，有些枯萎了。不过，它还是坚持等到了你回来。”我对她说。两岁的宝宝望着向日葵，兴奋得不得了，摸一摸、闻一闻，她从没有见过向日葵，也没有听说过向日葵这种美好的植物，倒是认识葵饼上长着的瓜子，她说：“原来瓜子是长在圆盘子上的啊。”

玩耍节气：大暑 孩子年龄：2岁


摘瓜子
向日葵·九月初十

摘瓜子的游戏

我告诉宝宝，向日葵是一种植物，这种植物一直看着太阳公公，朝着太阳的方向努力地生长。美丽的向日葵就像一个小小的太阳。向日葵上的葵花子自然地按规律排列着，我对宝宝说："葵花子，也就是我们常常吃的瓜子，长在这个圆圆的葵花盘上。"

我让宝宝完成一项有意思的"劳动"——摘葵花子。宝宝用小手，一颗颗地将葵花子从葵花盘上摘下，堆在盘子里，就这样，一颗接着一颗。虽然她的动作有些拙缓，但她的认真却超出往常，小手还不时地拨弄一下摘好的瓜子，细数着自己的劳动成果。这个游戏对于两岁的宝宝来说正合适，可以锻炼孩子精细动作和手眼协调的能力。

瓜子端给妈妈吃

瓜子摘了满满的一盘，宝宝脸上泛起了满足的微笑，端起自己辛苦大半天的劳动成果，小心翼翼地走到我面前说："妈妈，你吃瓜子吧。这是，嗯……这是我摘的瓜子。"我欣然满足地享受着与她在一起的时光。


MY
DAD
IS


IS
THE




MY
DAD
IS
THE

游戏感悟

我愿让孩子在有限的条件下接触大自然，认识这个世界。摘葵花子的小游戏，让孩子认识了向日葵，知道了瓜子就从这里来，也享受了自己的“劳动成果”，心满意足。

游戏准备

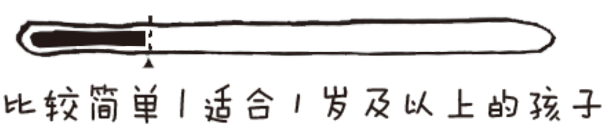
条件允许的话，可以带孩子去向日葵田采摘一个向日葵，或者去菜市场买

一个承装瓜子的小盘子

游戏解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 

能力拾得 手眼协调能力|精细动作能力和抓握能力|专注力

美力拾得 葵花子的完美排列|葵花子与葵花饼的存在关系

情感滋养 为长辈摘瓜子

捞虾

其中乐趣不能言喻

> “把小虾装在瓶子里，细细观察小世界。”

我们家的鱼缸里，住着大大小小的一群虾，它们来自距离我家5公里外一个野公园的湖里。它们在这里繁衍生息不知有几代了，我们时常观察到有一些虾妈妈怀了虾宝宝，有时有一些极小极小的虾在游泳，有时还能看见虾脱的壳。

这个鱼缸里没有鱼，反而显得干干净净，小虾们仿佛自成了一个静谧而淡然的世界，偶尔盯着它们看几眼，便会有一种说不出的轻松自在感。

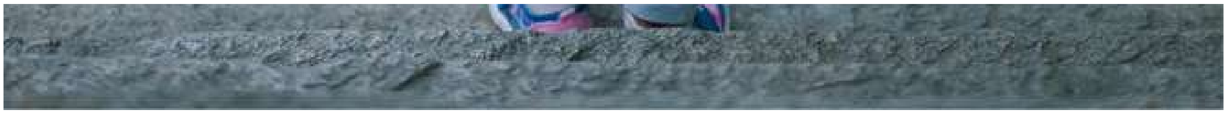
野公园小湖边，总有三三两两的孩童，趴在水边，拿着自己带来的小鱼网，乐此不疲地捞着，有的拎着自己早已收获满满的小桶，转移阵地，脸上难掩丰收的喜悦；有的见其他小孩子向桶里投来羡慕的眼神，还给别人讲讲自己是怎么获得这么多劳动成果的。我们并不擅长捞虾，宝宝总是向那些丰收的小桶投去羡慕的眼神，但是还会回过神拿着自己的小网，努力地继续捞，我们互相鼓励：“嘿，捞上一只。”我们简直太开心了，原来小虾都藏在石头附近，沿着石头捞，就有意外的收获。

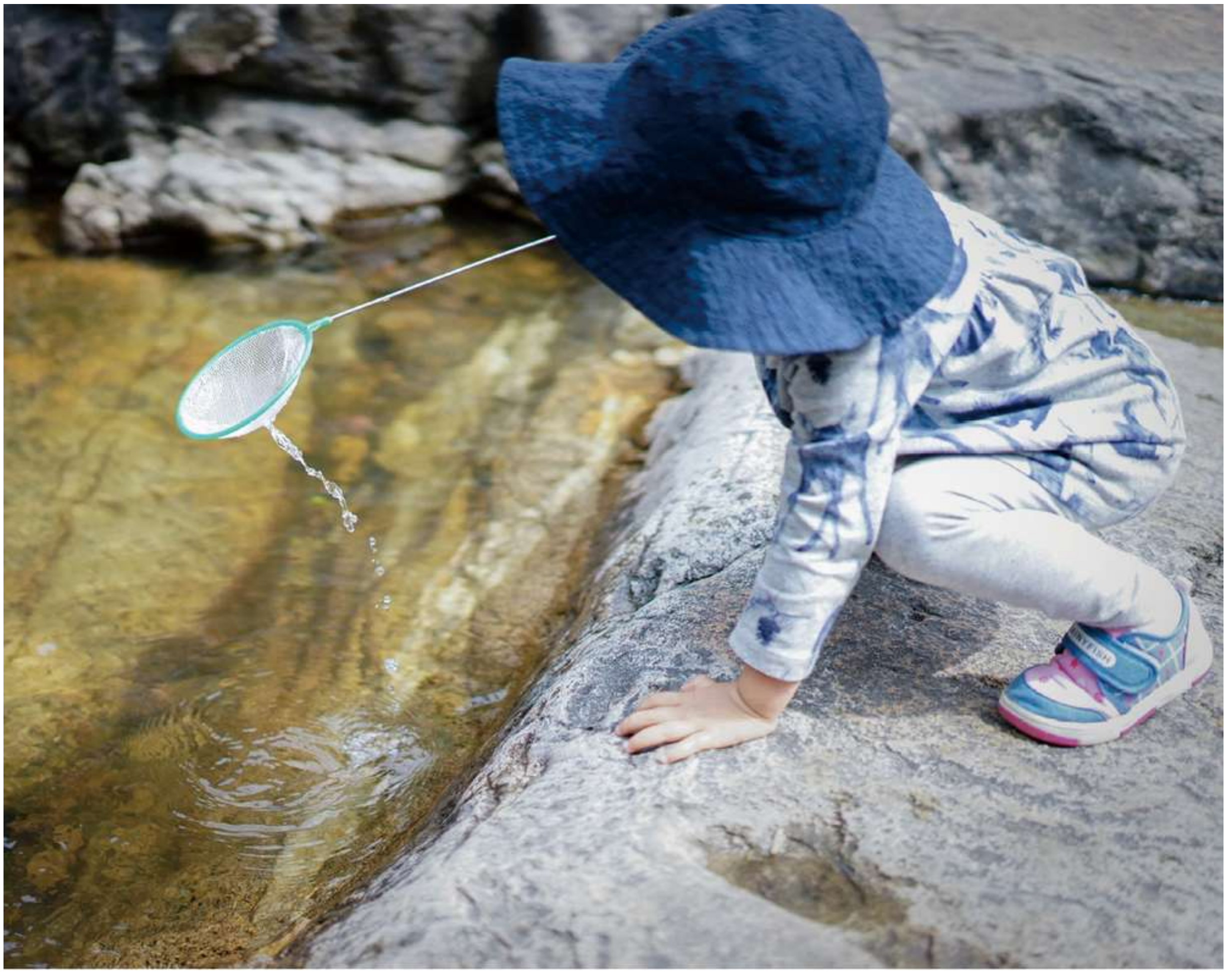
玩耍节气：秋分 孩子年龄：2岁半



小河边，抓一只虾，
养在装着沙的瓶子里，
一起观察它的变化，
小虾米和它的家。















游戏感悟

孩子喜欢水，是天生的。孩子喜欢捞些小虾小鱼，好像更是在与水嬉戏的过程中，多了一层探索生命的趣味，让嬉水更丰富和真实。丰子恺回忆童年里最不能忘却的三件事，其中之一就是和隔壁的小孩子一起钓鱼：“我想钓鱼确是雅的，我的故乡，确是我的游钓之地，确是可怀的故乡。”

游戏准备

小鱼网

寻找一条小溪

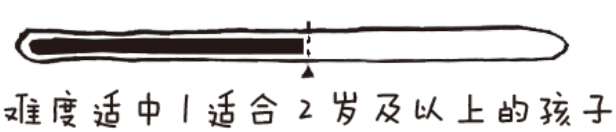
用来盛装虾的小瓶子

游戏解析

趣味指数



难易程度



感官体验 触 嗅 视 听

能力拾得 手眼协调能力|专注力|观察力

美力拾得 观察虾的生长与环境|给孩子营造一个美好的家的环境

情感滋养 跟小虾一起长大的快乐

下一场树叶雨

探索金黄色的童话世界

“你踩一下，树叶儿就‘吱’一声！”

北京的秋天是金黄色的，尤其是搭配着天的湛蓝，这金黄色便映照在人心里。走在公园的小路上，路边梧桐树林里满满地铺着金黄色的叶子，我带着相宜不自觉地走进这金黄色的小世界，我告诉她，这便是最美的秋天：“天是高的，树上的叶子渐渐地飘落下来，回到树下大地母亲的怀抱，小树也要准备过冬了。”

厚厚的一地树叶，踩起来是不一样的感觉，是松软的，还沙沙作响。这激起了相宜的兴趣，她迈着步子在落叶上走来走去，感受这落叶带来的松软亲切，等待着听到她的脚步落下发出的有趣的声音。

我们在这里嬉戏，绕着树跑来跑去，大片的叶子时不时从天上飘下来，就像是下起了金黄色的树叶雨，我们享受着这秋天独有的童话般的美好。厚厚的叶子在地上，给人很踏实的安全感。相宜自然而然地就躺了下来，用叶子埋起了自己的身体，或者在树叶堆里打滚，一会儿又扔起来一捧树叶给自己下一场树叶雨。

玩耍节气：霜降 孩子年龄：3岁半


树叶雨·秋





这一刻，她是自在的，她欢喜地玩耍，与这自然共舞，我想她是被滋养的。她如实地感受到了这秋天，这颜色、形态、质感、声音，以及这大自然周而复始的规律。









游戏感悟

这个在树叶中打滚的游戏，真的是让孩子欢乐欣喜。孩子全部的身心都在投入，无比的自在。树林里的树叶堆，只是这个秋天童话世界中一个简单的角落，孩子却可以通过这个角落，与秋天相遇，肆意地在秋天里玩耍，充分地打开自己的感官去感受这季节，孩子对季节与自然的感知会放大，同时这季节与自然中的美也会留下印记，成为生命中的美好。

游戏准备

带孩子到秋天的森林里

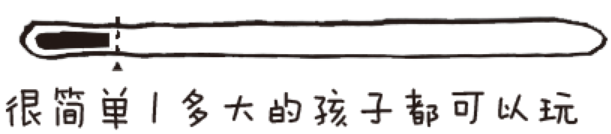
有厚厚叶子的森林或树林

游戏解析

趣味指数



难易程度



感官体验 触 嗅 视 听

能力拾得 运动能力|认知发展|空间意识和辨识能力

美力拾得 秋天金黄色的美|秋天的丰厚之美|观察树叶雨与树叶的美

情感滋养 被树叶与树林滋养，肆意玩耍的享受

耍雪

成为雪中的美景

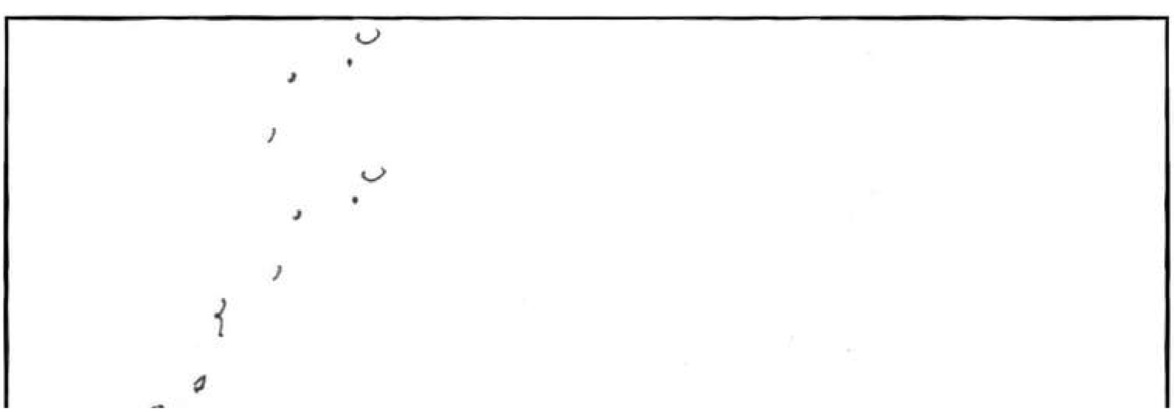
“雪人长出来了，那是孩子藏在冬日里的另一个自己。”

清晨窗外银白色的惊喜

每当孩子看到雪的时候都会兴奋得不得了，雪跟孩子到底有什么样的联结呢？冬天，户外活动的时间越来越少，我们总是琢磨着研究几个适合在冬天玩的游戏。大雪真是难得的游戏素材。

院子里白茫茫的一片，雪下得特别厚，真的可以堆雪人了。《雪孩子》的故事给娃儿讲了几遍，她心里对雪人有着很多的幻想。就像每个孩子都想要一个属于自己的哆啦A梦一样吧，每一个孩子的心里也都住着一个属于自己的雪人。在每年的冬天，雪人悄悄地长出来，那是孩子藏在冬日秘境里的另一个自己。

玩耍节气：小雪 孩子年龄：3岁



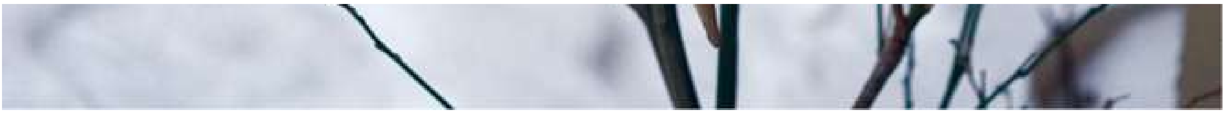

雪来了
十一月十一











游戏感悟

为什么孩子们如此热爱堆雪人儿呢

我在北方长大，回忆起自己童年里的冬日，总是和堆雪人、打雪仗分不开。我觉得耍雪最大的乐趣在于，只要一下雪，小朋友们，甚至大人们，都会聚到一起。雪把大家平淡的日常打破，人们回到天地里，回到自然中。堆个雪人，打个雪仗，往往是需要群策群力的，这时候便有了互动的乐趣。雪不常有，这更是让人产生了期待与珍惜的心情，所以古时才有“瑞雪”之称吧。用瑞雪，堆个雪人，让冬的模样多留些时日。

雪与想象力总是分不开的，白色带给人纯洁之感，也带给所有人无尽的想象空间。大人孩子齐上阵，树枝、扫帚、水桶、胡萝卜等都可以成为堆雪人的重要道具。用洁白的雪花，释放无穷的想象力。于是雪就有了像人一般的形态，孩子们又会将很多想法与情绪注入这个自己亲手堆建起来的雪人当中，与听来的、看到的故事，建立起连接，于是故事映入现实，雪人留住冬日。

游戏准备

穿上厚厚的防雪衣、手套、棉鞋

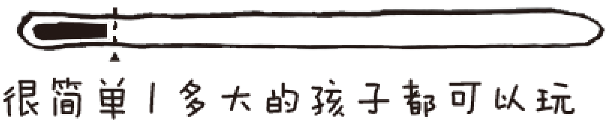
小铁锹

雪人的点缀品

游戏解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 

能力拾得 运动能力和认知发展|想象力和创造力|平衡力和协调能力

美力拾得 了解怎样创造一个雪人的完美比例|学会用适当的植物或者蔬菜来装扮雪人|欣赏白色的雪世界

情感滋养 在雪里就是幸福

果子藏在哪里了

初冬雪地里的探宝游戏

> “带着故事里小松鼠的心，一起找果子。”

这个游戏源起于一个关于藏果子的故事。故事里，小松鼠在雪地里寻找它秋天藏下的果子。相宜喜欢听这个故事，听了好多遍。冬天到了，我们家旁边的百望山也过冬了，披上了白白的“棉被”。我想，也许我也可以设计一个带她去雪地里寻找果子的游戏。于是，我们拎着小筐，带着故事里小松鼠对果子的那种期待和盼望上山了。

冬天的山是有些不一样的，所有的一切好像都藏了起来。我们便开始寻找，寻找那些生命留下的痕迹。我们边爬山边寻找，收获还是不小的。树根下，草堆里，一片厚厚的雪下面，总是有些可爱的小果子在那里等着。还有令人惊喜的小红果，长在灌木丛中。几乎是爬到了山顶，我们终于找到了小松鼠在故事中藏起来的那种果子，这是最让我们开心和欣慰的。满满的一筐果子，被我们抱回了家。

玩耍节气：冬至 孩子年龄：4岁半



果子到家了，我们把它们分好类，开始了游戏第二篇章——艺术创作。我以捡回来的宝贝们为题材做一幅画，叫《果子藏在哪里了》。相宜也开始了独立的创作，带着她对故事的理解和真实找果子的体验。我为她准备了砂糖、棉花，这些可以代表雪的材料，供她随

意搭配和使用。在创作的过程中，她很专注，灵活地搭配和运用这些材料，很快便完成了这个作品。我不会去评价这作品的好与不好，只是告诉她，她完成得很认真，我很喜欢她的作品。其实我内心是欣慰的，她做得很灵动，有在表达“藏”的含义，因为我看到了藏起来的果子。我也看到了，这里面有生命，有美。









游戏感悟

这个游戏，其实是妈妈给宝宝上的一堂艺术体验课。从一个故事开始，到户外在大自然中真实的体验，再选用来自大自然的材料完成艺术作品，这是一个完整的过程。在这个过程中，孩子观察到了季节更迭带来的变化，看到了那些种子、果子，经历过了春、夏、秋，最后到冬天成为的样子，这使孩子生成了对季节的认知与感触。雪地的质感、冬藏的景象、动物及植物周而复始的轮回，结合小松鼠的故事，关于生命的意义能够被孩子真实地感知与了解。

游戏准备

冬天的山里捡到的果子

一些松枝树叶、松塔等

棉花、白砂糖

游戏解析

趣味指数 有点好奇，觉得很有意思

难易程度

相对较难和复杂|适合3岁以上的孩子

感官体验 触 嗅 味 视 听

能力拾得 空间意识和分辨力|想象力和创造力|解决问题的能力和观察力

美力拾得 探索、观察和选择美的素材|根据故事中的情节亲手搭建一个场景|素材在纸张上的合理布局与排列

情感滋养 跟故事中的小松鼠共情

冻冰花

感受冰冻的晶莹之美

“冬天里，把美冻住哦！”

下大雪了，北京天这么冷，将近零下十度的低温，冻得人不想出门。

“这天气太适合玩冻冰块的游戏了！”

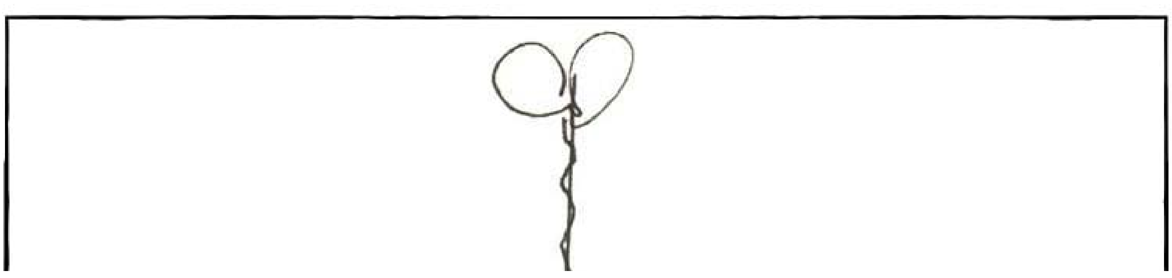
记得去年冬天的时候，我在院子里放过一小桶一小桶的“冰灯水”。期盼着它变成美丽的冰灯，但是无奈放了几天，水都还是水。

但是今年的大雪节气，真的有点冷，我前一天晚上放在外面瓶瓶罐罐里所有的水，早上起来都冻成了冰块！

记忆中的游戏

“冻冰灯”游戏是在我的记忆中印象很深的一个游戏。它虽然不发光，但那就是我记忆中的冰灯。

玩耍节气：大寒 孩子年龄：2岁半





冻冰花·腊月初十

还是在我上幼儿园的时候，老师用我们吃饭的盘子，一个个装满了水。

她带着我们撕了很多碎彩纸，撒在盘子的水中。

还将绳子的一端放到水里。

一个个盘子被摆在教室外面的窗台上，等着第二天盘子里的水被冻成可以挂起来的冰块。老师说这是做冰灯用的。

在我脑海中最深刻的画面，就是晾衣绳上挂着一个个彩色的冰灯。

有的冰灯还有彩纸露着头，在风中迎风飞舞。

那时候，还很小的我仰着头久久地盯着天上的这些冰灯。

我永远都记得这个画面和这个游戏。

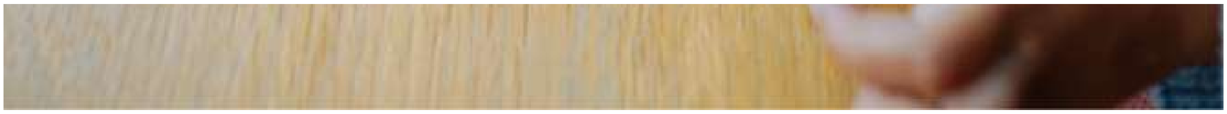
冰灯给了那时的我很大的触动。

我惊讶于水怎么会被定格成冰灯挂在天上。

好像也有一些美好和奇妙留在了我的心里。

我也想让孩子，能有一段关于冬日，关于冰的美好回忆。





“妈妈，我们玩儿什么呢？”宝宝问。

“冬天的植物和动物是不是都冬眠了啊？”我说。

让宝宝搜集家里的植物和一些干花，它们都拥有美丽的自然颜色。

再抱来一个大碗，舀上一些水。

让宝宝给干花洗洗澡吧！

“把它们泡在水里，洗个澡吧。”

再将绳子放入水中，稍用力压。

放到户外，静待一夜。

“它们可能要美美地睡上一冬了呢。”

翌日，

绳子一提，

冬把美丽的干花冰冻，

晶莹剔透的，宝宝忍不住想用小手去摸。

凉凉的，美美地，

这是冻冰花！









游戏感悟

孩子们怎样拥抱冬天?

第一次观察水变成冰，第一次看见白皑皑的雪花。

通过与水、与冰的触碰，将对温度的感知与色彩的认知结合起来存入记忆，告别只能在室内与冬日擦肩而过的惋惜吧，冬天的植物也很美丽呢！

现在就给宝宝挂一个冻冰花吧。

游戏准备

水（可以带颜色）

装水的容器

方便脱模的绳子

捡到的植物或者干花

游戏解析

趣味指数 

难易程度

相对较难和复杂|适合3岁以上的孩子

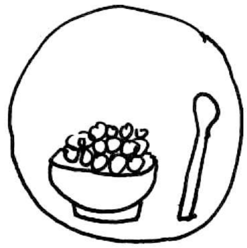
感官体验 触 嗅 视 听

能力拾得 触觉分辨力|想象力和创造力|视觉记忆和观察力

美力拾得 冬天里独特的美|水变成冰后的晶莹之美

情感滋养 体会跟家长一起完成一件事情的过程

食正味



食物也可以成为很好的玩具。

味觉是怎样被写进童年的记忆中的?

我时常想起小时候，家人为我做的美味菜肴，

经过时间的洗礼，越来越能体会到蕴含在其中的爱的味道，

那是踏实的生活的味道。

味蕾深化了听觉、视觉、触觉的记忆，

让感知更立体，更丰富。

不要忽略美食对内在心意的滋养，

美味需要动手，需要去对时间倾注情意，

顺应四季，应和节气，

用好吃又能玩的、应时应景的美食，串联起孩子对日子的感知，

才是真正的食正味吧。

有味道的水果画

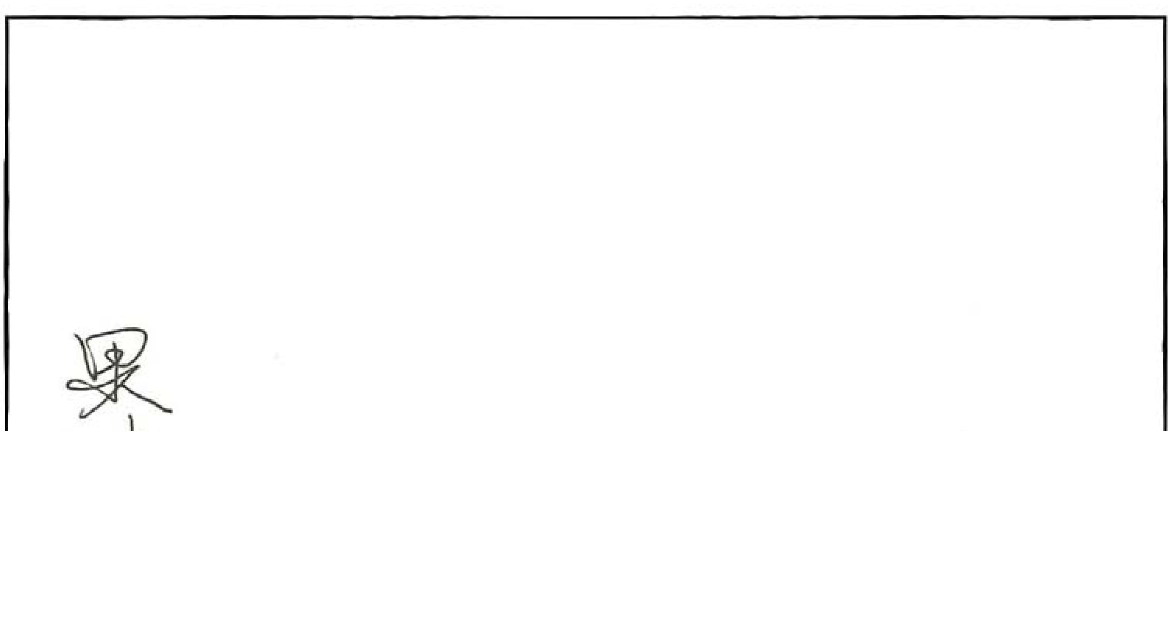
亲手提取食物的色彩

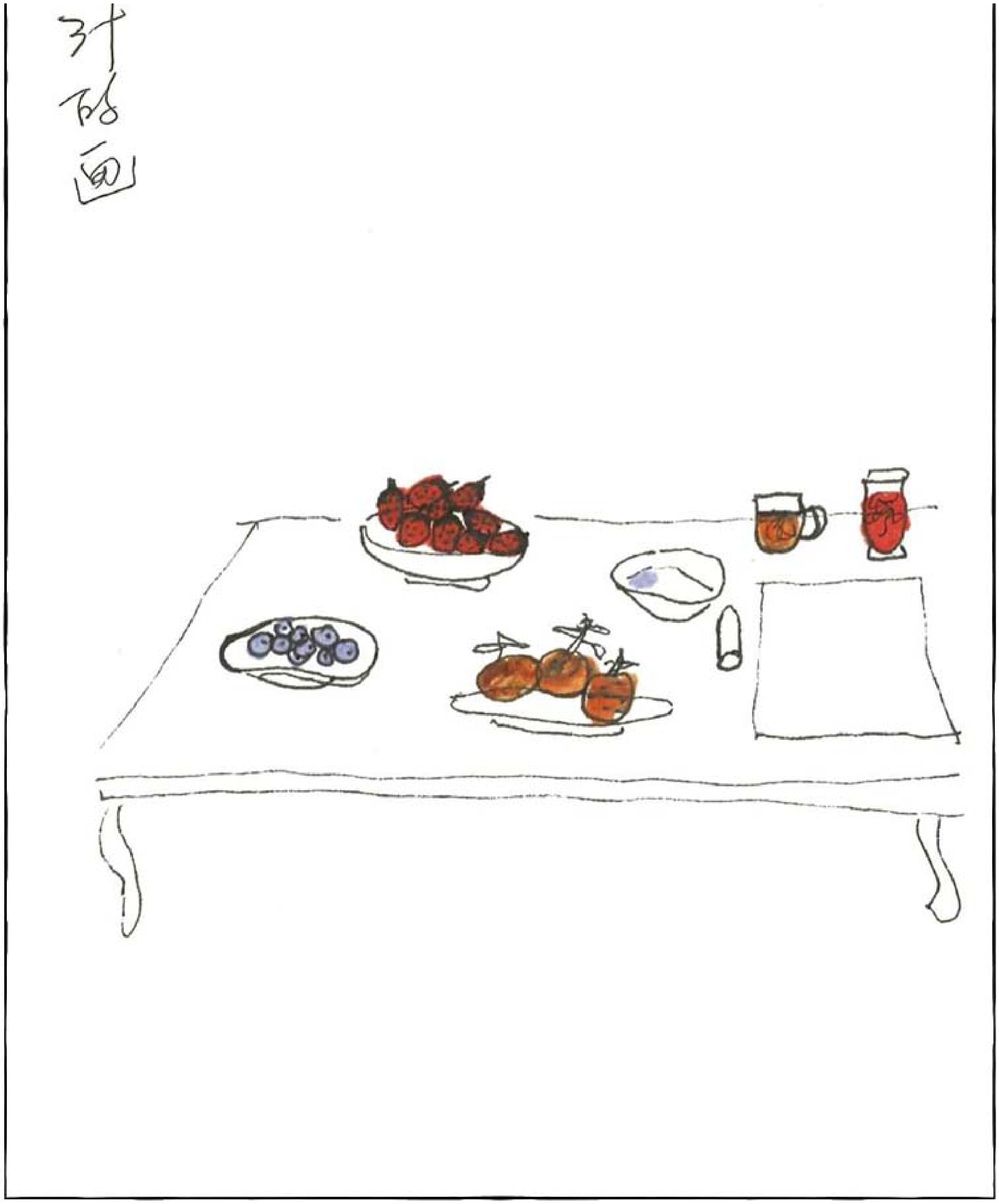
> “在深度地接触一种自然物之后，运用对它的了解和感悟，进行随心而发的创作。”

有些植物的果实，总是带着它特定的味道、香气，甚至是色彩，它在特定的季节出现，滋润着我们的味蕾，丰富了我们对大自然的认知。感恩这些天地孕育而出的果实。挑些合适的方式，换个角度与这些果实共处，是不是可以更好地感知并留下这些关于味道、色彩及香气的记忆呢?

春天悄然而至，我从郊外采来了新鲜的草莓，草莓有属于春天的颜色，看起来娇艳欲滴，很有食欲。红红的草莓不仅美味，还有淡淡的香气。我设计了一个游戏——水果汁作画。和孩子一起玩这个游戏，既能把这属于春天的颜色留住，也能让她记住春天的香气和味道。

玩要节气：春分 孩子年龄：4岁10个月





果汁做颜料

其实，这个游戏的核心环节，是需要孩子自己动手来生产出作画用的果汁颜料，这对于孩子来说是很新鲜的，她很喜欢这个环节。平时爱吃的草莓将要变成画笔上的颜料，多有意思啊！真的可以吗？孩子好奇的眼神中又带着一种信任感，因为在她的认知里，草莓似乎是可以被做成颜料的。于是，我看到了她迫不及待、跃跃欲试的样子。

首先要准备好道具，比如可以将食物捣碎的木棒和容器，小菜板和安全的刀具，还有一些收纳用的盘子。我特意选择透明的杯子做容器，这样孩子在制作颜料的过程中可以更好地观察到水果颜色和质地的变化。

草莓带来了红色，我又准备了蓝莓和绿叶菜，它们带来了蓝紫和绿色，这样画面上的颜色就更丰富一些了。

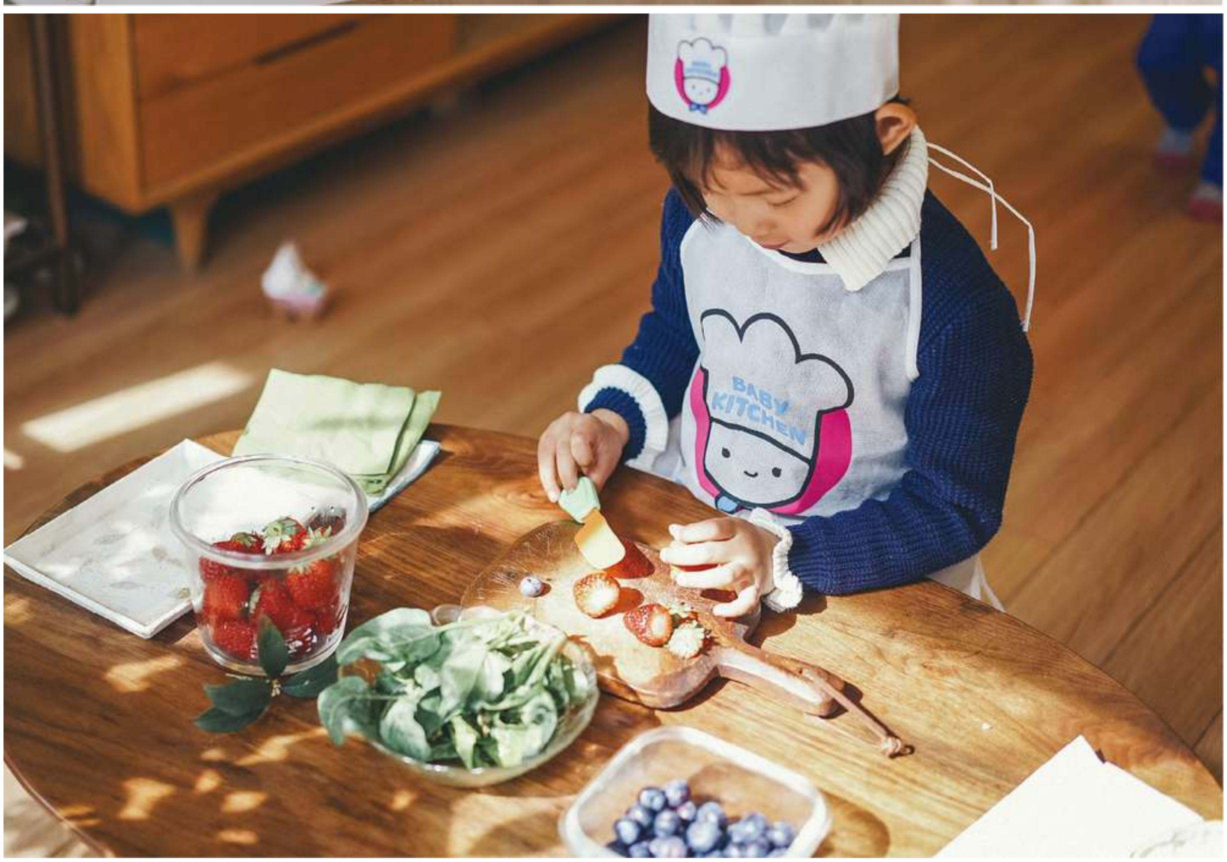
清甜新鲜的过程

开始制作了，一个会画画的“小厨子”，一会儿切切，一会儿按按，一会儿来捣泥，忙活得不亦乐乎，她动作很娴熟，还真的不像一个4岁多的孩子，她的手中，有草莓的红、蓝莓的紫、青菜的绿。

小手学着慢慢处理这些水果，将甜甜的味道留在手心里。

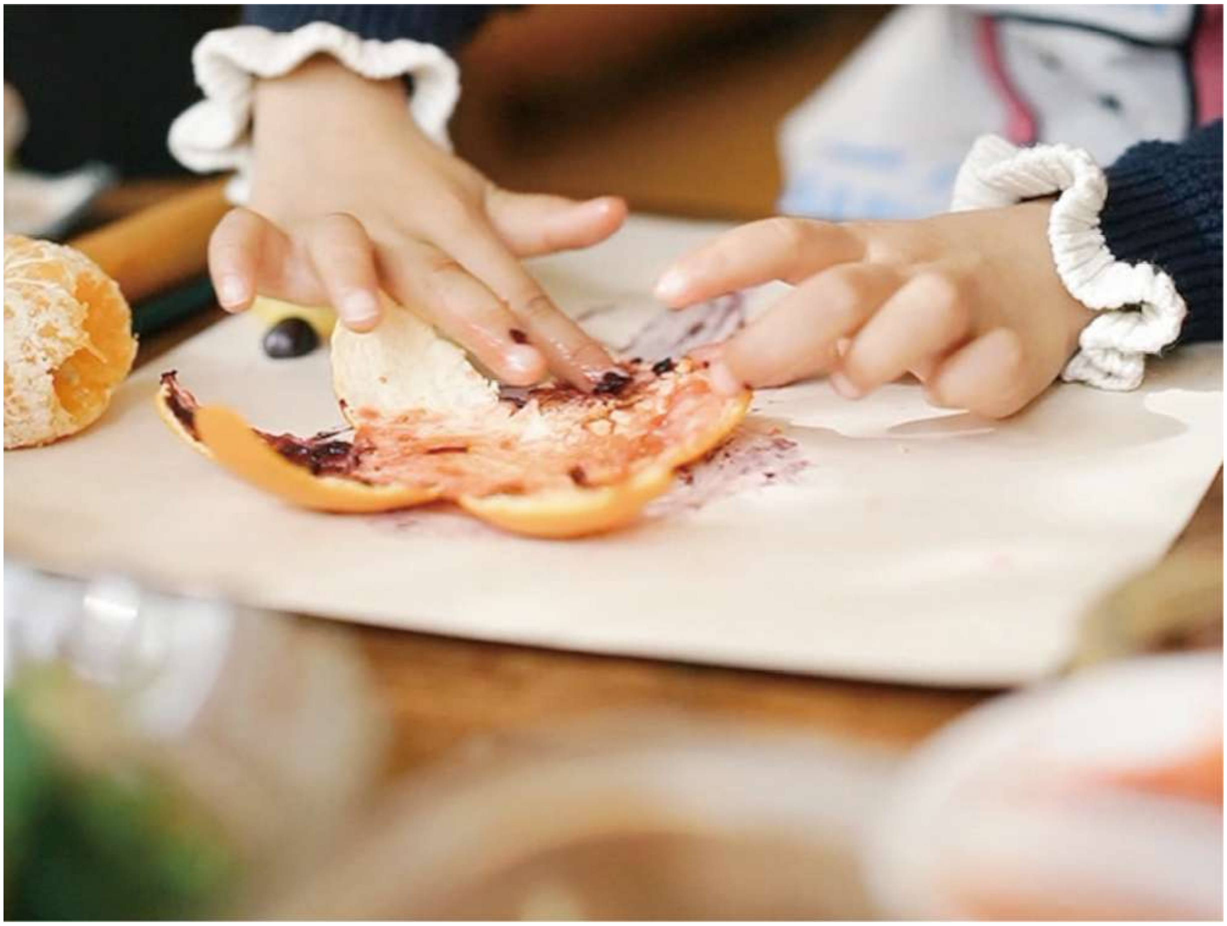
这真是一个幸福的小画家，作画的过程中，空气中和画面里都洋溢着草莓们清甜、新鲜的味道，我甚至还感受到了那没有散去的泥土气息。




BABY
KITCHEN









游戏感悟

食物的性状被挖掘出了价值，古人不就是用这样的思考方式，去大自然中寻找美丽的植物，去提取它们的色彩成为染料，把自然的色彩留住的吗?

到了春天，总是有很多事可以做，这是一个只生欢喜不生愁的季节。走进大自然，寻找美味，感受春天萌动的气息。孩子在这个游戏中，整个过程一直超级专注，沉浸在自己的小世界里。视觉、听觉、触觉等各方面都接收到了来自大自然的信号，感受到与自然的联结，创作力与灵感也因这多姿多彩而被激发。

游戏准备

多种颜色的水果（最好是大于3种）

可以提取颜色的工具（如捣蒜泥的器皿）

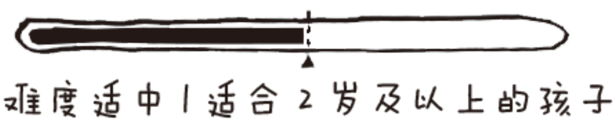
安全的塑料刀及菜板

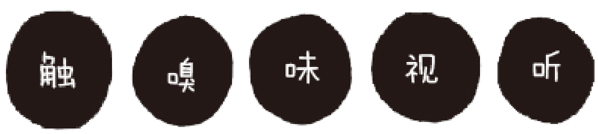
白纸、卫生纸等

游戏解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 

能力拾得 手眼协调能力|视觉和嗅觉分辨及记忆能力|专注力和观察力

美力拾得 认识及理解植物真实的色彩|体悟色彩与味道的通感之美|创造充满新鲜味道的彩色作品

感官滋养 真实而鲜活的色彩给予感官的滋养

剥莲子

深度体验莲子的“质”与“味”

> “剥莲子、画莲子、喝莲子芯茶，惬意欢喜。”

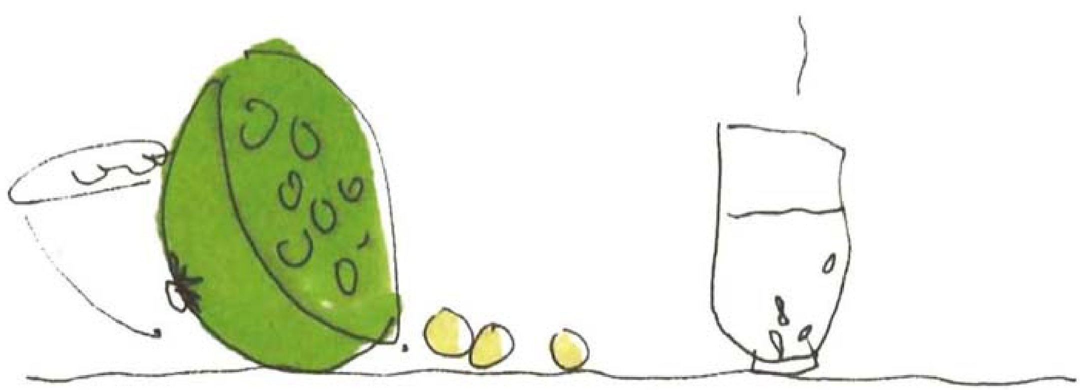
大暑前后，在花卉市场，或者在路边摊，有时会碰到卖莲蓬的小贩，他们或拎着小筐或推着自行车，载着满满的夏意。这个季节，也是赏荷最好的季节，要么赶早，要么等着傍晚，躲过正午的大太阳。赏荷归来，顺便买上几个莲蓬，新鲜的莲蓬还带着露水。

梁实秋在《雅舍谈吃》里说：“小时候的夏天必到什刹海，入座后必先进大冰碗，冰块上敷以鲜藕、菱角、桃仁、杏仁、莲子之属。饭后还要擎着几枝荷花莲蓬回家。”

莲蓬，也就是荷花的莲房。初夏，荷花在田田荷叶中绚丽盛开，莲蓬只是花心，娇小嫩黄，藏在美丽的花瓣里。到了盛夏，荷花花瓣渐渐脱落，一只只碧绿饱满的莲蓬才会呈现出来。我想这莲蓬也是可以拿来给孩子玩耍的啊，把自然之物作为孩子玩耍的玩具，真的是好。既不用担心是否安全，也不用担心环保问题，玩过了不破坏环境，也不会成为玩具柜中的负担。

玩耍节气：大暑 孩子年龄：2岁半

剥蓮子·大暑















莲蓬游戏的发散

半圆的莲蓬身，一颗颗小莲子安坐在排列均匀的小窝中，这便是莲蓬特有的结构。我们生活中的淋雨喷头，也叫莲蓬头，就是这样的结构。

我把一个莲蓬递给相宜，她照着我的样子剥莲子，剥开鲜绿表皮，取出里面的莲子，去了一层硬皮，里面还有一层，剥去薄薄透明的软皮，就是清甜的白莲子。第一口吃下去，苦得吐出来，原来是把莲子芯也吃了进去。取了莲子芯，再吃，这便是新鲜的莲子，嫩嫩的，可以当成水果来吃。

我准备了盘子和碗，布置了一个剥莲子的任务，这是孩子没有做过的事，她的兴趣很浓，说话间就剥了满满一大盘，硕果累累的样子让相宜满心欢喜。看着鲜绿嫩滑的莲子，我心生创意，找来针线，想把莲子一个个穿起来。还没等穿好第一个，就被相宜抢过去穿了，这剥莲子的游戏已经被延伸成串莲子的游戏了，一会儿工夫，一串串手链、项链就被完成了。

孩子感受到了莲蓬与莲子的质与味，我问她愿不愿意画上一笔，她欣然地找来了纸笔与颜料。把她印象里的莲蓬表达在纸上，我没有过多地干预和指导，她只是随意地在纸上表达，用笔，用色，甚至是用她的方式去拼凑画面。被剥下的莲子皮也成了画面中的元素，这便是她所表达的、她感受到的这个世界，这是不用去照着书本临摹或者听着大人描述的真实世界，其中掺杂着她感受到的“形”“态”“质”。莲子美丽的排列、清新的味道，甚至是玩耍过程中产生的情感，这些都交杂在里面，维度是丰富的，我能做的只有不打扰，并保护她的感受。

莲子芯茶

所有的莲子芯都被留在一个白色小碟子中，当游戏结束的时候，我收拾干净桌子，找来适合夏日的茶具，烧了热水，准备泡上一壶莲子芯茶。

莲子芯清心下火。据说，乾隆皇帝每年夏天到避暑山庄，都要用荷叶露珠，来泡莲子芯茶，以下心火。

我准备两个锤纹玻璃小盏，一个给相宜，一个给我，倒上莲子芯茶，透明的玻璃与水中透着几芽嫩绿，热腾腾的茶气赶去了燥热，带来了心的安静。相宜很满足，我也是。在这个炎热的夏天，与孩子剥莲子、画莲子，再喝上一壶莲子芯泡的茶，惬意至极，实乃记忆中的一抹清新。

游戏感悟

这莲蓬是有生命的，它有味道，有色彩，有它独特、智慧的自然结构和美的排列，它可以食用，可以被观赏。把它当作孩子手中把玩的物件，可以成为孩子认知世界很有趣的一个媒介。

这个玩耍过程很丰满，有新鲜的认知观察，有趣味的穿串儿创造，有养心的泡茶体验，还有最终随性的表达。孩子不知不觉地在这个游戏中训练了眼、手、脑的协调与发展，全方位地认知了自然物的特性。这种类型的玩耍，是很好的学习过程。

很多食物都可以这样去玩，去交互，并最终用孩子自己的体会去表达。

游戏准备

新鲜的莲蓬

一些器皿及茶具

纸张、画笔与颜料

游戏解析

趣味指数 非常喜欢的游戏，充满惊喜

难易程度

难度适中|适合2岁及以上的孩子

感官体验 触 嗅 味 视 听

能力拾得 手眼协调能力｜想象力和创造力｜专注力和观察力

美力拾得 观察学习莲子生长的秩序之美|用多种材质创作并表达莲的美|观赏和品尝莲子芯茶|创造与设计莲子首饰

身体滋养 一物多吃，清心去燥

炒红果

一颗山楂的生命历程

> “带着孩子做那些美味又有益的食物，关键还要漂亮。”

北方的炒红果太诱人了。晶莹剔透的红汤汁里面，卧着几颗圆溜溜的深红色山楂，果子像是等在那里，召唤着我们的胃。只要一看到，我的口水就流出来了。

国庆节的时候，我们自驾路过山东，在一个山里无意间发现很多山楂树。那时正是山楂成熟的季节，树下都是山楂果，我跟相宜捡了满满一帽子。我一直都很喜欢山楂这种食物，甚至是有些尊敬它。我生在北方，山楂是特别常见的果子，但是其实很少有人把它当成是一种正式的、可以上桌摆盘的水果。它没有那么能“上得起厅堂”，但生命力极强，秋天，满山遍野都是，价格也从来都不贵。

山楂中有机酸含量比较高，故生吃虽好，但口感很酸。人们常常难以接受，所以通常将它和冰糖搭配。同时，它又有去火助消化的功效，小孩子容易积食，吃些红果可以帮助食物消化，比买来的药好入口多了。而且山楂最可人的地方是，怎么做都好吃。不论你厨艺是否精湛，有没有下厨经验，你只要把它们放在水里煮就好了，再适当放些冰糖或砂糖煮，那酸酸甜甜的味道就出来了。煮的时候火大，山楂就软一些，煮的时候火小，山楂就硬一些。也可以将做好的炒红果彻底放凉后装瓶密封，冰箱冷藏保存，也是更美味的调“胃”品。

玩耍节气：秋分 孩子年龄：2岁半



炒红果

"红果"即"红火" 助消化

鲜山楂	冰糖	水
700g	350g	350g

1. 山楂去核入砂锅 加水、冰糖 大火煮开
2. 煮开转小火 煮20分钟 至山楂软烂
3. 汤汁红亮且浓稠.

我告诉相宜，我们要将捡来的山楂加工成炒红果。作为一个两岁的小孩，她人生中第一次体验把亲手捡来的果子做成果子甜品，极其认真地开始了她的工作。这个“小童工”用她那最多只能握住一颗山楂的小手完成了挑山楂、洗山楂和部分挑籽儿的工作。“小童工”在工作期间，偶尔揉揉山楂，时不时也跟山楂窃窃私语，但是总体来说还是很专注的。







当一碗晶莹剔透的炒红果端上桌后，我看到了她眼里满满的期待和成就之光，我们便认真、安静地吃完了这碗幸福的炒红果。





游戏感悟

亲手制作的喜悦

了解和参与食物制作的过程，了解食物的来龙去脉，对孩子来说是一件有意义的事情。植物从播种到生长，再到成熟，直至走上人们的餐桌，其间有着稳定的节奏。

游戏准备

采摘或者购买一些新鲜的山楂

冰糖

备盛具若干

游戏解析

趣味指数

很美好的游戏

难易程度

相对较难和复杂｜适合3岁以上的孩子

感官体验 触 嗅 味 视

能力拾得 手眼协调能力|手部操作和控制力|专注力和平衡能力

美力拾得 认识美丽的红果以及它的味道|体验甜美诱人味道的制作过程

身体滋养 酸酸甜甜，滋养脾胃及舌头

调制桂花蜂蜜水

记住美好甜蜜的味道

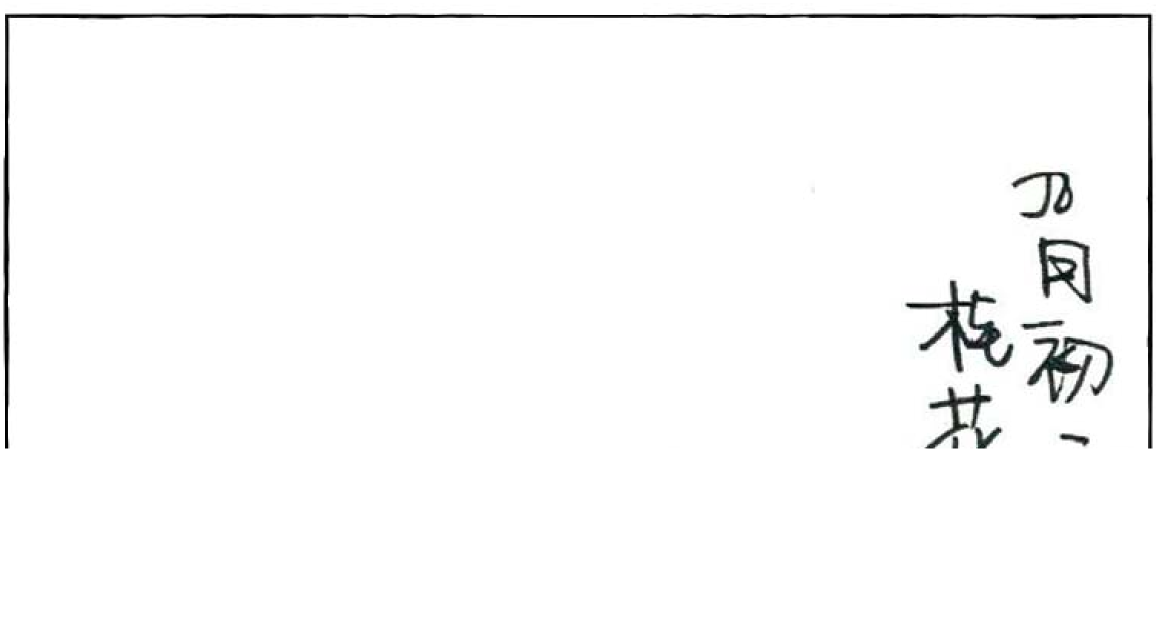
> “不是人间种，移从月中来。广寒香一点，吹得满山开。”
>
> ——《芗林五十咏：丛桂》杨万里

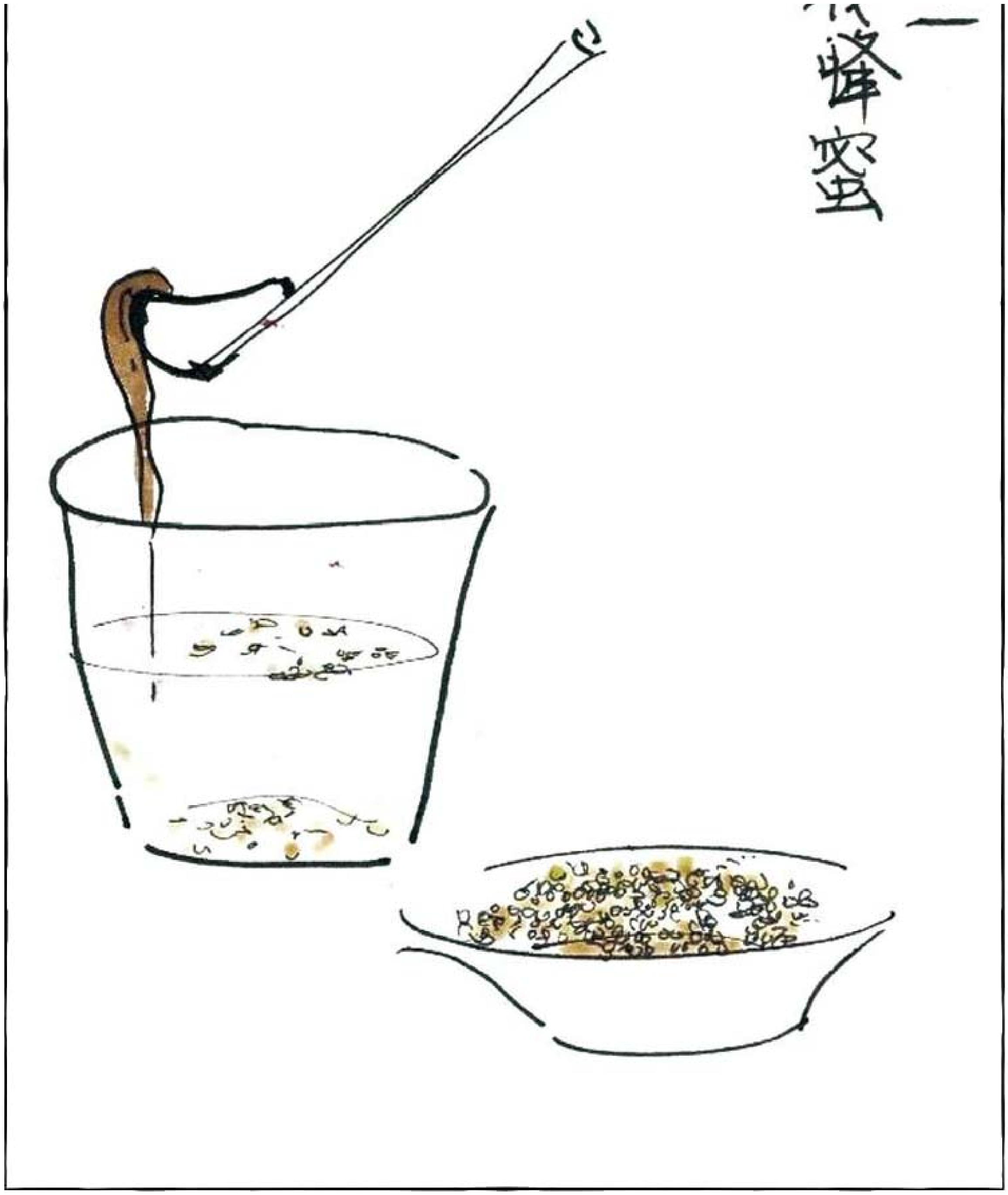
中秋前后，是江南桂花飘香的时候，记得在杭州上学时，西子湖畔，满城飘香，那时我才真正感受到“沁人心脾”这个词汇的含义，那味道仿佛甜进了脾，唤醒了秋乏的身体。

顺应节气的变化，我想把这味道带给宝宝，不过北方并没有大片的桂花树，我索性买来江南的干桂花，用蜂蜜调制或者泡些桂花茶，也算是让她能感受到这甜蜜与滋养。

桂花本身的香气可以使人舒缓情绪。桂花可以沏成桂花茶，还可以做成桂花糕。桂花经沸水稍烫后捞起晾干，加入白糖，密封于瓶里，以保持颜色和香气，可作为食品香料。

玩耍节气：寒露 孩子年龄：2岁半





给孩子一罐干桂花，一杯温水，少许蜂蜜（如小宝宝不适合吃蜂蜜也可以用麦芽糖代替），一个勺子，告诉她可以闻一闻，尝一尝，这些原料也可以掺在一起，兑在水里。给她一些引导后，她便自己拿着这些素材，欣然地去尝试了，作为一个两岁的宝宝，她真的乐于运用自己的小手，去舀干桂花，去取一些蜜糖，在水中搅拌，这些简单

的动作让她体会到无穷的乐趣，而在这过程中，她也无形地体味着桂花的甜与蜂蜜的润。







游戏感悟

一物有一物之味

看起来再简单不过的游戏，却可以将味觉与嗅觉串联起来。桂花淡淡的香气，与甜甜的蜂蜜结合，孩子一边搅拌，一边用舌头品尝着这甜蜜的滋味，时不时地咂巴着嘴巴。传统的食谱中蕴含着大大的智慧，桂花蜂蜜水可以补中益气，润肺去燥，帮助小小的身体健康成长。



游戏准备

桂花

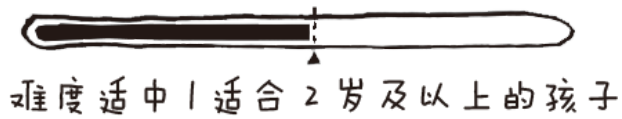
蜂蜜

小勺和杯子若干

游戏解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 

能力拾得 嗅觉分辨能力|手眼协调能力|观察力

美力拾得 欣赏与品尝可食用的花|香气与味道的通感体验

情感滋养 甜蜜的水喝到笑不拢嘴

榨石榴汁

色彩与气味的盛宴

> “在收获的季节，自己动手品尝丰收的味道。”

石榴是美好的，寓意“多子多福”，承载着秋天的收获与饱满。

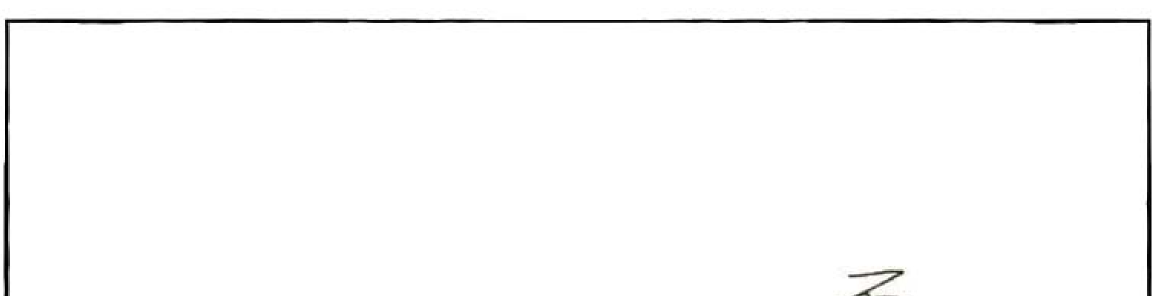
愿你也能体验到这份丰厚的感受、甜美的味道。

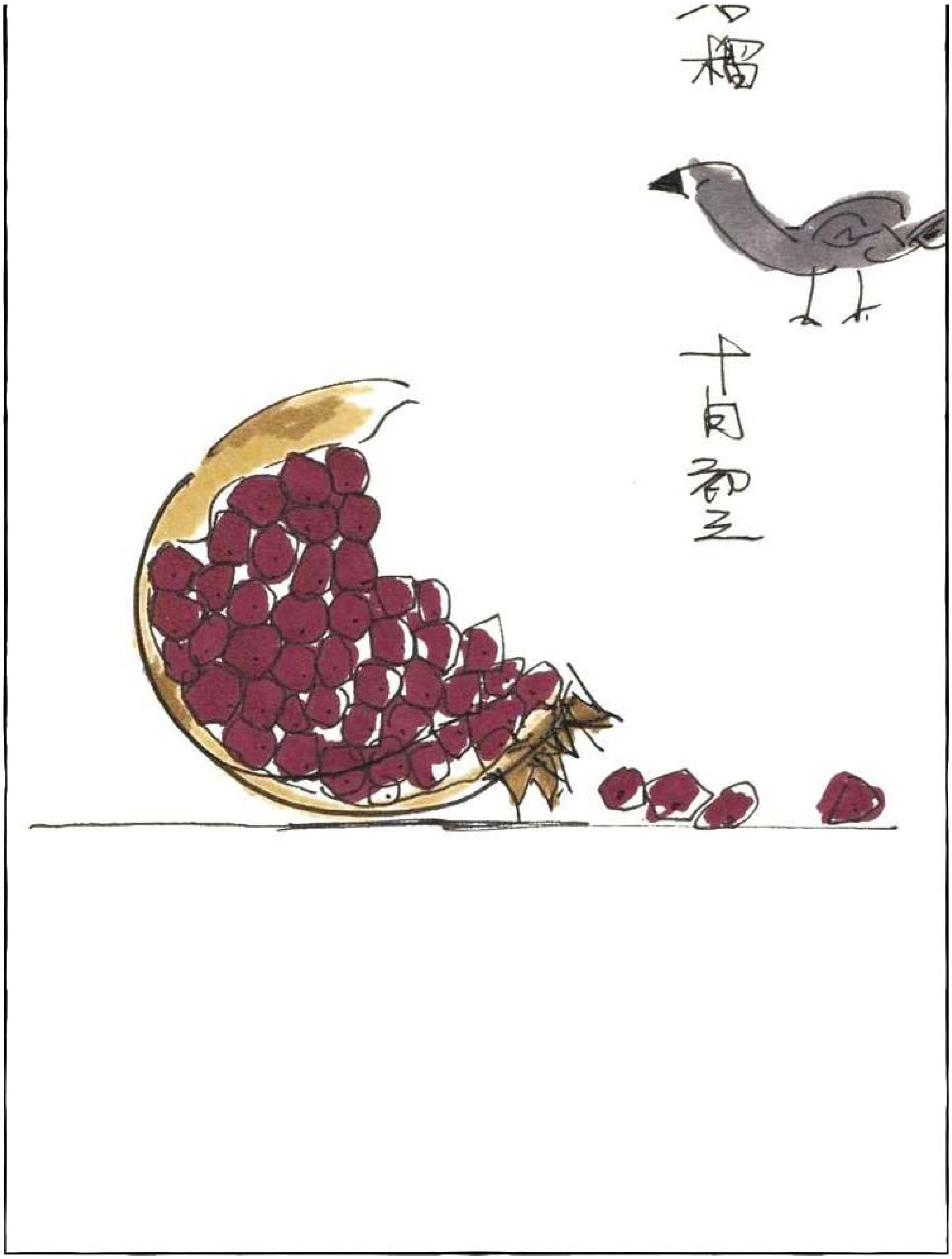
秋天是丰收的季节

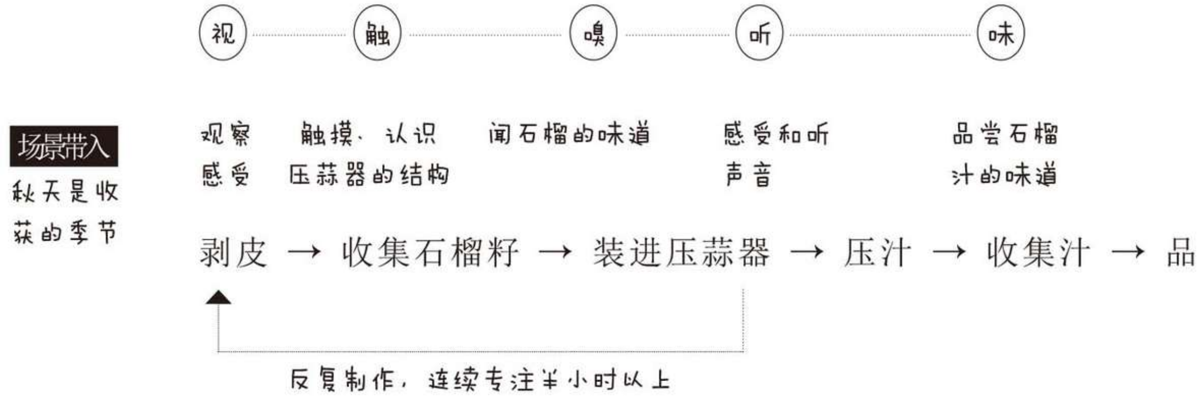
大红石榴一粒一粒的籽，紧紧地凑在一起，等待着被剥开。我在西安出差的时候，看到商贩在大街小巷叫卖着石榴，便想着买些回家给宝宝，把这份丰收的喜悦与饱满的甜美带给她。

当时两岁半的她虽不是第一次见石榴，但却是第一次自己真正地感受到石榴的质感。西安的石榴又大又红，她见了就睁大双眼，好奇地想去摆弄。我给她一个石榴，帮她打开，让她自己去尝尝、闻闻。一个石榴可以玩半天，食物也可以成为一个很好的玩具。

玩耍节气：霜降 孩子年龄：2岁3个月




榴
十月初三



我索性设计了个游戏，让她试着榨石榴汁。剥籽，放入压汁器，榨汁，收集。

为了吃到一口甜，她专注地玩了一个小时。先认真地剥籽儿，剥了一小碗，晶莹剔透的石榴籽很惹人爱。我找来一个压蒜器，洗净，教她将石榴籽装入其中，装好后双手挤压手柄，示范给她看。只见红色的石榴汁从小孔中流出来。我特意选了玻璃的容器，这样红彤彤的石榴汁更容易被观察和欣赏到。

我感受到孩子看到石榴汁时惊喜发亮的眼神，她见证了固体变成液体的奇迹，迫不及待地要亲自尝试。就这样，剥石榴，收集石榴籽儿，然后一次一次压榨，汁水在玻璃容器里一点一点累积。她不舍得喝，就这样持续了有一会儿，她终于攒了一杯石榴汁，大半个石榴也剥完了。她兴奋地跟我展示她的劳动成果，高高地举起她的杯子，满意地享用这丰收的、甜蜜的美味。

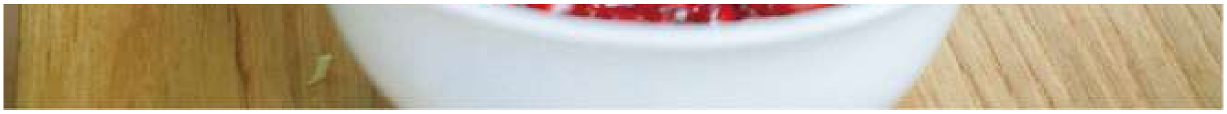
有一只小木鸟玩具在过程中一直陪着她，游戏结束后，这只小木鸟还陪她收拾和清扫了所有的石榴皮和剩下的石榴籽儿。













玩耍感悟

这是一个连玩带吃的游戏，整个过程持续了半个多小时。为了喝到石榴汁，她需要按步骤做不同的几件事，对一个两岁半的宝宝来说，能坚持下来的确不太容易。在这个过程中，我看到了她的专注与耐心。在亲手劳动后尝到了劳动的成果，她还愿意把劳动的成果分享给家人。在游戏的过程中，我相信她也感受到了石榴籽发生的变化，这样的变化才是她最好奇和关心的，我们不用刻意去教她，她就会渐渐认识这个世界。

玩耍准备

好吃的大石榴

压蒜器

小碗

玩耍解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 

能力拾得 手眼协调能力|精细动作能力和专注力|视觉和触觉记忆

美力拾得 欣赏与品尝应时应景的果实|新手制作并观察色彩浓郁的果汁| 研究与探索石榴籽的美与质感

身体滋养 享受食物之甜美，打开味蕾

吃麦芽糖

绕啊绕啊，好玩也好吃

“这是一个享受与甜蜜交互的游戏。”

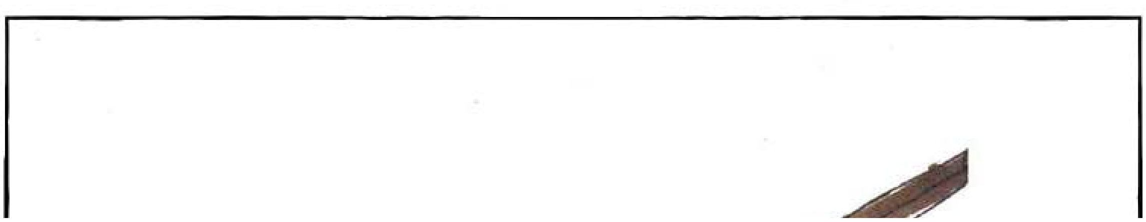
麦芽糖吸引我的是它的质感、色彩和敦厚的甜蜜。

记忆中，小学放学的路上有卖麦芽糖的，一盆麦芽糖，几毛钱可以得到一小团。两根筷子不断地绕啊绕啊，直到糖的颜色都变了，拿在手里，时不时舔上一口，觉得无比满足。

初冬早上的阳光洒到了屋子中央，我给了相宜一瓶麦芽糖和两根筷子，并用筷子舀出一点示范给她，告诉她这个是糖，可以吃，用筷子绕一绕，还可以玩。麦芽糖在阳光下被照耀得金灿灿的，让人欢喜。孩子幸福地开始了她与麦芽糖的第一次亲密接触。她很享受，我也是。

除了吃，麦芽糖还有很强的可玩性，它的性状更有意思，变化多样。孩子的小手握着木筷子可以一直转啊转啊。这个自己动手连玩带吃的游戏，活动了手，让孩子掌握绕一绕的尺度和力度，观察到了麦芽糖在不断缠绕的过程中所发生的颜色和质感的变化。这个游戏可以进行20分钟到半个小时。

玩耍节气：小雪 孩子年龄：2岁半





麦芽糖

十一月初九



麦芽糖由小麦和糯米制成，具有健胃消食等功效。还有一说，麦芽糖润肺、生津、去燥，可用于治疗气虚倦怠、虚寒腹痛、肺虚、久咳久喘等症。我觉得这种糖是柔软的，易入口，是给孩子的一种不错的零食选择。








游戏感悟

小孩子喜欢甜蜜的食物，又喜欢自己动手去探索玩耍。吃麦芽糖，容易给孩子留下深刻的记忆。吃糖变成一个有趣的游戏，麦芽糖的性状与质感是不常见的，孩子对它很感兴趣。在吃麦芽糖的过程中，孩子其实是在进行着精细动作的控制训练，孩子观察到了气味、性状与色彩的变化，最终，尝到了甜蜜的味道，内化成了身体中一个独特的甜蜜回忆。

游戏准备

一罐麦芽糖

一双筷子

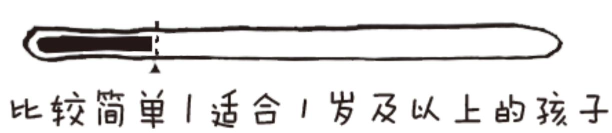
可以准备一些可食用的点缀物，如桂花

游戏解析

趣味指数



难易程度



感官体验 触 味 听

能力拾得 手眼协调能力|想象力和创造力|专注力和观察力

美力拾得 麦芽糖的质感与变化之美

情感滋养 麦芽糖的甜蜜

点亮小橘灯

温暖内心的一点光明

> “在冬至，点亮小橘灯。妈妈心中的故事传递给孩子温暖。”

小学时，读过课本里冰心先生的《小橘灯》，这故事中的“小橘灯”让我难忘。它象征着希望与光明。

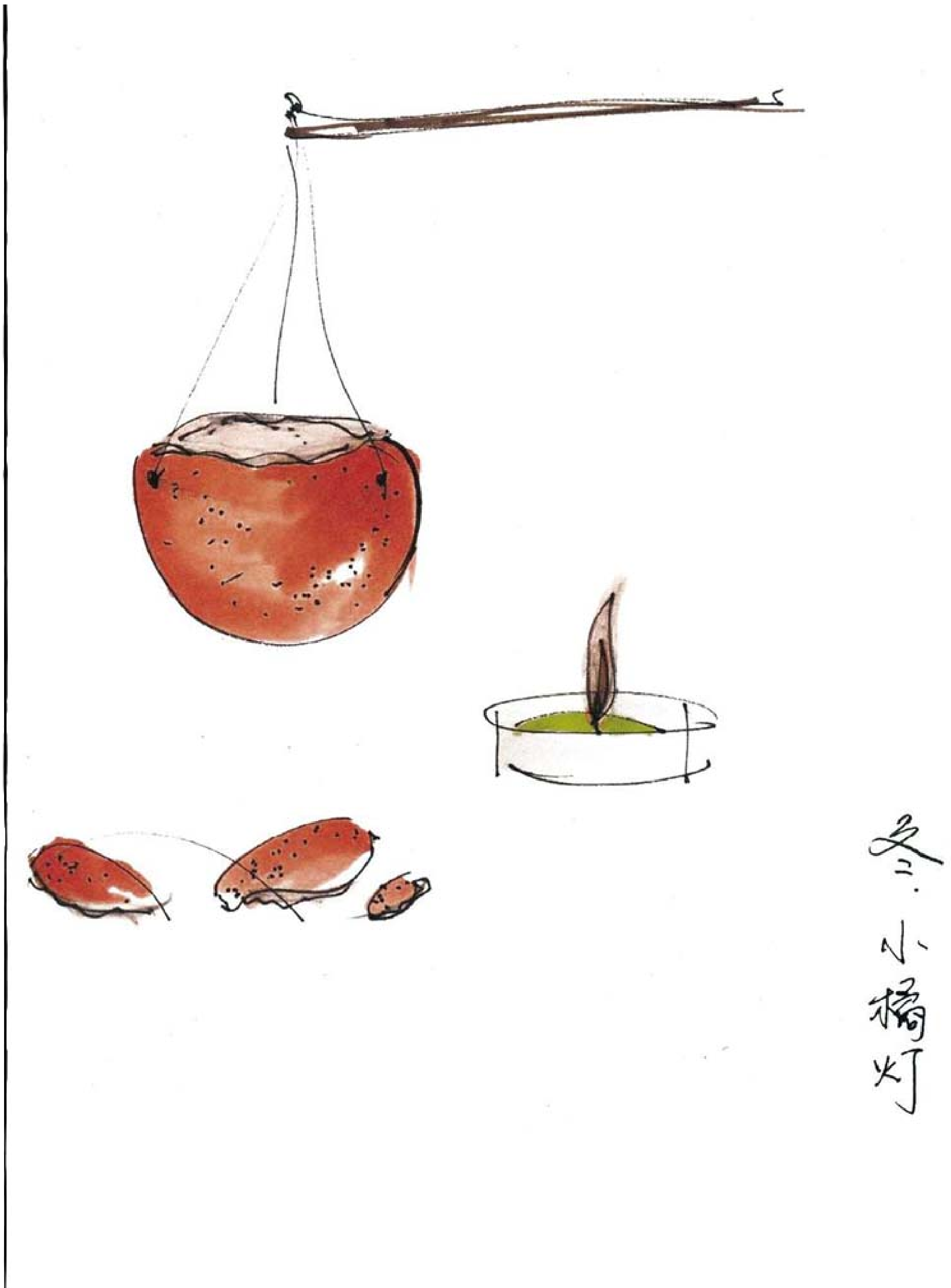
每年冬至，在孩子的幼儿园冬至盛典上，点亮蜡烛是一个特别有仪式感的环节。光明的使者带来希望与光明，小朋友们小心翼翼地把手中的一根根蜡烛点燃，仿佛把希望种在了心里，我感受到了那由内而外生成的力量。

制作小橘灯

找来一个皮相对较厚的橘子，用刀划一圈，小心地剥掉上面的皮。把橘子肉挖出来。

用线穿过橘子皮，然后固定在一个筷子或者竹棍子上。底座基本上就完成了。

玩耍节气：冬至 孩子年龄：5岁半


冬·小橘灯



在橘子里面安放一支蜡烛，可以滴一些蜡油来固定。温暖的光从橘皮中透出，还伴着橘子的清香。

相宜拎着小橘灯走来走去，我看到了她眼神中的明亮。

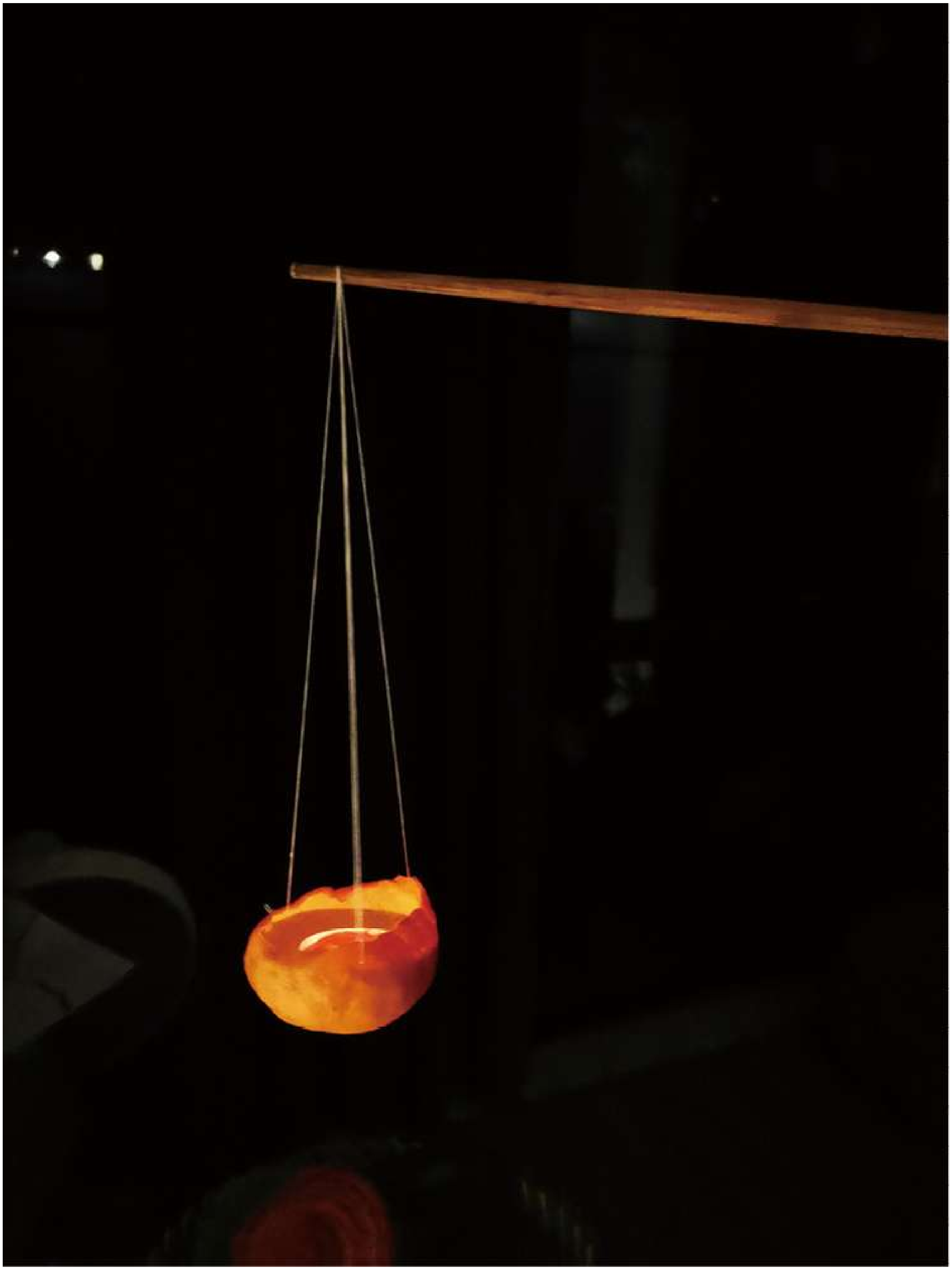


游戏感悟

小橘灯的故事作为经典，是妈妈儿时的美好回忆，是可以分享给孩子的。我们曾经听过的经典歌曲与童话故事等，都可以以不同的形式被组织起来，传递给孩子，那经典将带着家长的情感和记忆被传承。

通过共同制作故事中的小橘灯，家长与孩子在温馨的场景下，内心得到了联结。愿我们多在家里制造一些温暖、愉悦的氛围，让这些

记忆伴着小橘灯中的火苗，成为记忆中最暖的画面。



游戏准备

橘子

细绳

竹棍或者筷子

一小段蜡烛

游戏解析

趣味指数 有点好奇，觉得很有意思

难易程度

相对较难和复杂|适合3岁以上的孩子

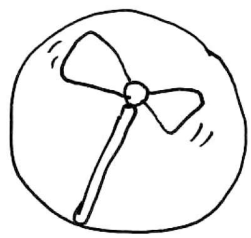
感官体验 触 嗅 味 视

能力拾得 手眼协调能力|认知发展|视觉记忆和观察力

美力拾得 感受冬至节气希望光明之美|观察自然材质因光照而产生的肌理之美

情感滋养 被故事中传递的情谊温暖

弄良物



什么可以成为孩子的玩具?

“玩”:

应和四时节气，释天性，育思想。

“具”:

应取自然之材，能传切实之意。

好的玩具似宝贝，

大人小孩皆喜之。

我在选择玩具时，

总是倾向于选择更天然的材质，更多变的玩法。

木头、石块、竹子……

玩传统玩具，能够领略到先人的智慧，

我们也可以就地取材，做出百变的花样。

纸翻花

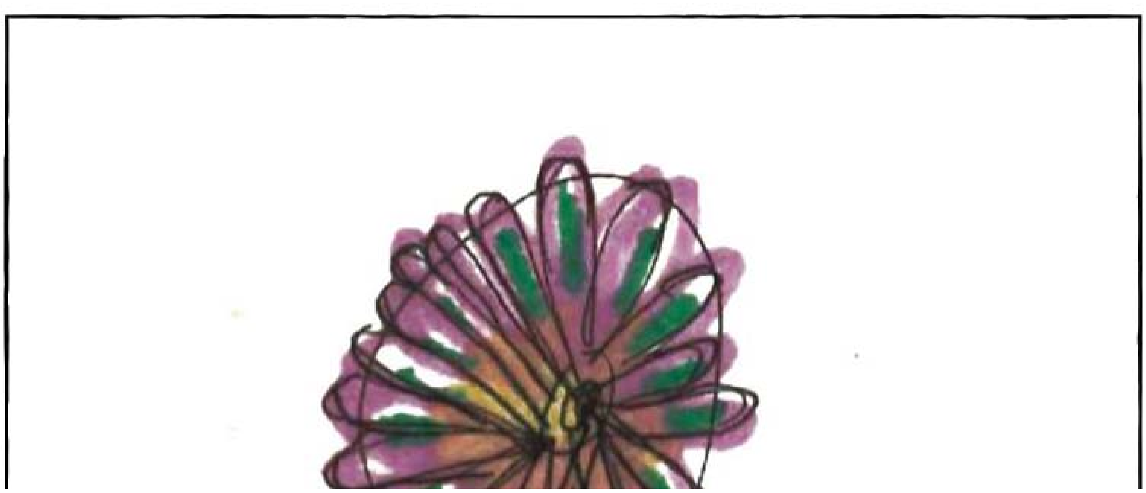
古老的“魔法”玩具

“小结构的大智慧，你能看出来吗？”

红点设计大奖中很多获奖作品的灵感仿佛都来源于传统的物件儿，不少荣获设计大奖甚至获得设计至尊奖的产品，都参考了中国古老的玩具结构。在我印象当中，小时候玩过一个很有意思的游戏，就是纸翻花。它颜色丰富，有可玩性。每到过年，或者是一些特殊节气，有这样的小游戏、小玩具存在，就更能烘托出节日的气氛。

前年元宵节，我朋友带着孩子来家里串门，相宜拿着这个纸翻花，给朋友家的小孩子玩儿。那位小朋友一下子就被这个玩具吸引了，兴奋地拿到她妈妈面前，像变魔术一样，去变化着纸翻花。这个变化很神奇，纸翻花合上是简简单单薄的一片，把它翻过来，它就像花儿一样盛开了，孩子们也跟着“咯咯咯”地笑。

玩耍节气：惊蛰 孩子年龄：5岁半





这个玩具里有丰富的结构，还有鲜艳的色彩，纸的材质非常轻薄。层层叠叠，有更多的变化，我的朋友也不禁感叹，这么有意思的小玩意儿，好像好久都没有玩过了，现在很难买到了。在网上一搜，竟然有很多国外的玩具品牌在还原这些中国的传统玩具。

小小的一个物件儿，可以在节日的时候增添欢乐色彩，玩儿到这样有意思的东西真是幸福，也可以让孩子通过它灵活的多变性，体会

到艺术的美感。







游戏感悟

纸翻花设计的精妙之处在于它的结构，一个平面可以生出360度的“体”。我们在生活中可以看到很多这样的结构，如纸灯笼，折叠起来很省空间，打开呈立体状，便可以展示出美妙的色彩与花纹。纸也可承重，薄薄的纸只要结构适宜，就可以承重几十千克。我们通过一个小小的玩具，便能让孩子认识这样一个结构，有美，也有理，如能结合生活中的实际应用场景，给孩子去讲解纸翻花的美好与巧妙，那便是更好了。

游戏准备

彩色纸，硬纸板，竹签杆，胶水

也可购买成品

游戏解析

趣味指数 

难易程度



比较简单|适合1岁及以上的孩子

感官体验 触 视

能力拾得 手眼协调能力|想象力和空间意识|视觉刺激及记忆

智慧力拾得 能360度变化的巧妙结构|像变魔术一样，手指动动变幻无穷

美力拾得 美丽的色彩和造型|装点节日的氛围

情感滋养 “变魔术”的开心

土电话

一根线连接的声音

> “宝宝，你听得到我想对你说的话吗？”

身边的妈妈都管我叫“玩具达人”，我确实会在给孩子挑选玩具上煞费苦心，我不是去找各大品牌的畅销款，也不喜欢那些花花绿绿的声光电玩具，而喜欢从自然传统的创意灵感当中去发现好的、适合宝宝各阶段成长的玩具。

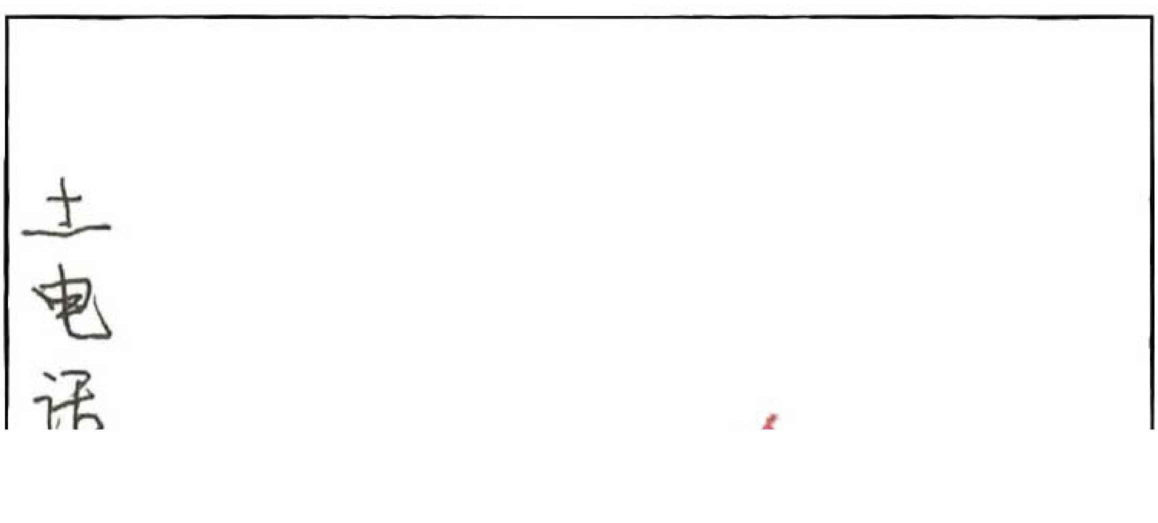
土电话，是我在日本一家博物馆卖伴手礼的地方淘到的。

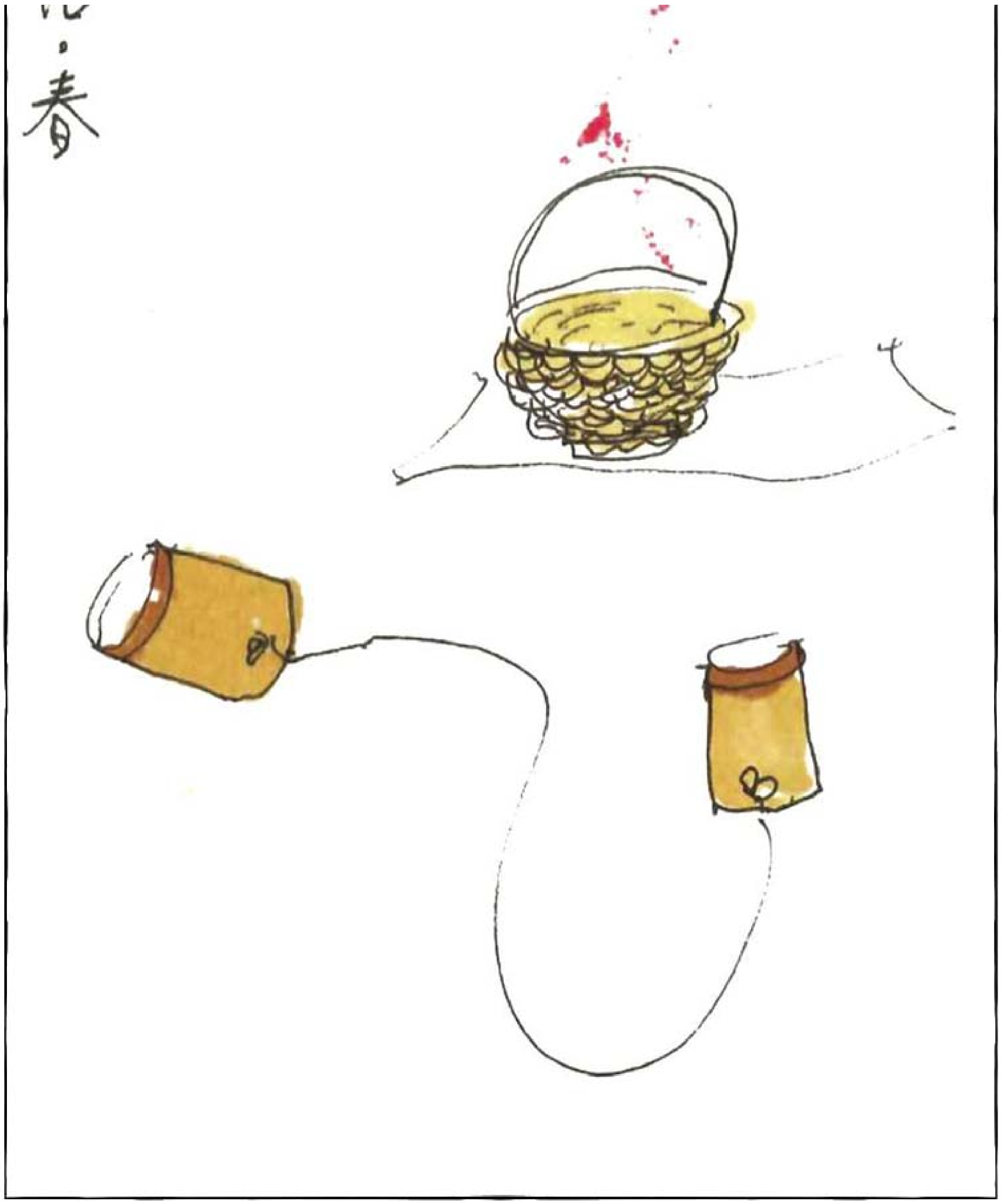
我本身就很喜欢传统玩具，当看到这个土电话做得如此精美的时候，实在是太惊喜了。

我小的时候玩过土电话，那时候还是自己做的。一根线，两个小纸筒，就可以开始打电话了。

还记得那首歌。

玩耍节气：春分 孩子年龄：4岁





两个小朋友啊！正在打电话啊！

喂！喂！喂！你在哪里啊？啊！啊！啊！我在幼儿园！

经由这样一个小玩具，也有了一个机会去倾听孩子的情绪，和孩子想说的话。不同人的声音被放大，妈妈传来的声音是柔和的，爸爸的声音是磁性的。

宝宝，你能听到我的声音吗?







游戏感悟

简单的玩具有巨大的能量

很多传统玩具也能启迪孩子的思维，比如通过土电话，孩子能了解到声音振动传播的原理，以此类推，运用其他自然材料的天然属性，也能达到类似的效果。一个小竹筒，原来可以有很多的用处，创意思维也会不经意地就被打开了。

游戏准备

有现成的土电话玩具可以买到

也可以自己制作土电话，纸杯加一根线即可

游戏解析

趣味指数 有点好奇，觉得很有意思

难易程度

有一点难度|适合3岁及以上的孩子

感官体验 触 视 听

能力拾得 手眼协调能力|空间意识|听觉辨识及记忆

智慧力拾得 体验声音的传导|多种材质组合共同带来的作用

情感滋养 亲子互动，新鲜沟通方式的乐趣

竹蜻蜓

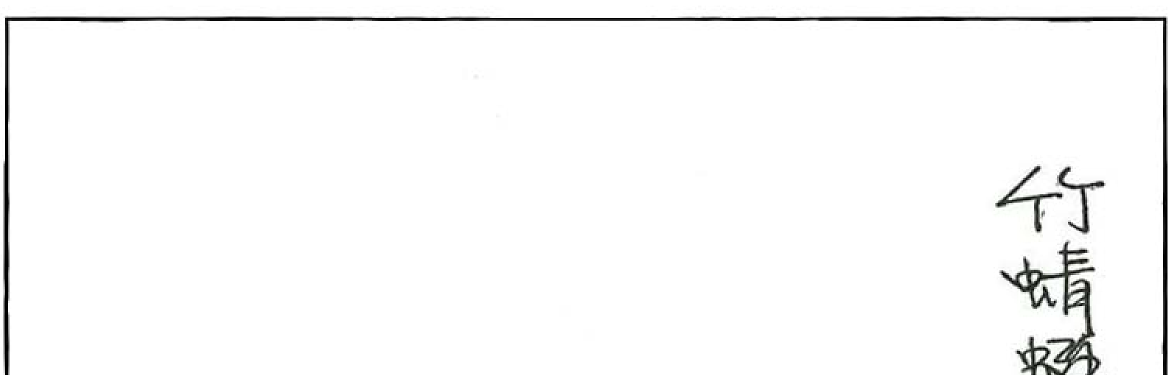
可以飞上蓝天的小家伙儿

“如果装上一个摄像头，它能捕捉到多少灿烂的笑容啊！”

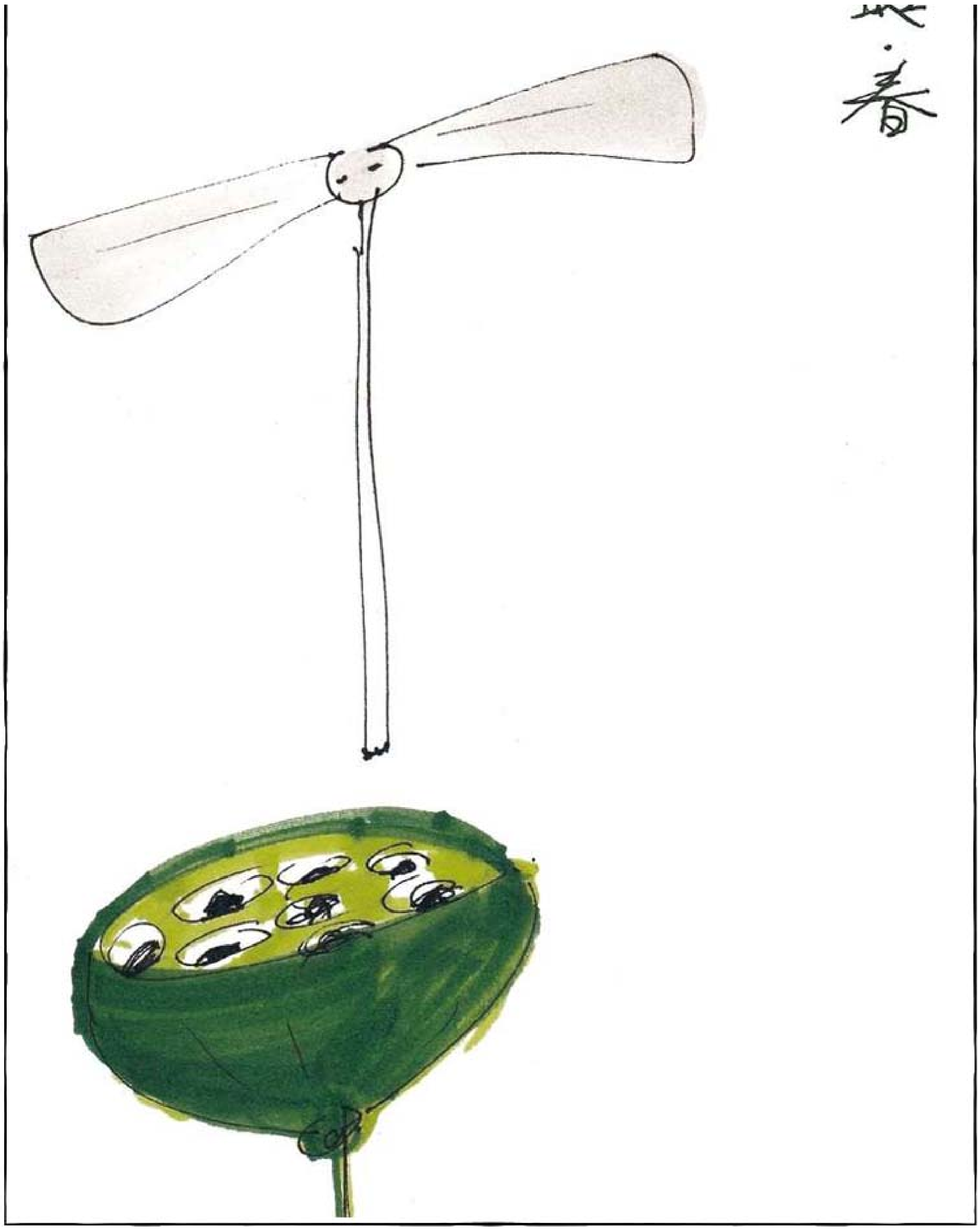
记得有一年，红点设计大奖中的一个获奖作品是电子竹蜻蜓，是在我们古老的竹蜻蜓玩具上加了个摄像头。孩子转动电子竹蜻蜓，这个“小型直升机”升到天空后，它的摄像头便可以拍到孩子在下面玩耍的瞬间，捕捉他们那些发自内心的笑容。

这个设计给我的印象非常深刻。它的立意很巧妙，也很有爱。它的设计借鉴了我们古老的传统玩具，又融合了新的科技。孩子在让竹蜻蜓飞上天空的那一瞬间，他的表情可能是欣喜的，好奇的，有成就感的。此时，有可能有其他小伙伴陪在他身边，也有可能是爸爸妈妈。我第一次带相宜去公园玩耍，她追着这个竹蜻蜓跑，然后竹蜻蜓掉在地上，她又把它捡起来，继续用小手转动这个竹蜻蜓。有可能，在最开始的时候，孩子还不是很娴熟，但是他转着转着，跑着跑着，在这个过程中越来越开心。

玩耍节气：清明 孩子年龄：4岁



的、有亲和力的。通过转动竹蜻蜓，看它飞上天空的景象，能让孩子



竹子是一种非常环保的材质，它的生长速度非常快，用它作材料对环境造成的损伤相对较小。竹子的色彩和材质对于孩子来说是自然的、有亲和力的。通过转动竹蜻蜓，看它飞上天空的景象，能让孩子

对物体的结构有所认识，同时，通过风、空气的运动，能让孩子了解相关的物理知识。

我看着竹蜻蜓引领着孩子，从这儿跑到那儿，跳来跳去，看着孩子欢快的背影。小小的竹蜻蜓可以激发出孩子身体里无限的能量，可以带着他想要飞翔的梦想，给予他很大的生命力。





游戏感悟

现在的直升机螺旋桨结构，许多理论基础也是受竹蜻蜓的启发所得。一个小小的竹蜻蜓，能让孩子在玩耍中认识到机械结构、力与空气的变化及相互关系，孩子可以通过操控竹蜻蜓，在这个过程中体验不同力度所产生的不同结果，享受自己操控玩具的乐趣。在温暖的春天，让竹蜻蜓带着孩子的心一起飞扬吧。

游戏准备

一根竹蜻蜓

竹蜻蜓的材质有竹子的和塑料两种（竹子材质更加原始和安全）

游戏解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 触 味 听

能力拾得 手眼协调能力|平衡力和空间意识|认知发展

智慧力拾得 体会到了空气动力学原理|可以飞上蓝天的精妙设计|竹子的材质与结构特性

情感滋养 跟着竹蜻蜓一起飞的快乐

风筝

春天里让阳气生发的最佳游戏

“冬去春来，风筝带着希望飞了起来。”

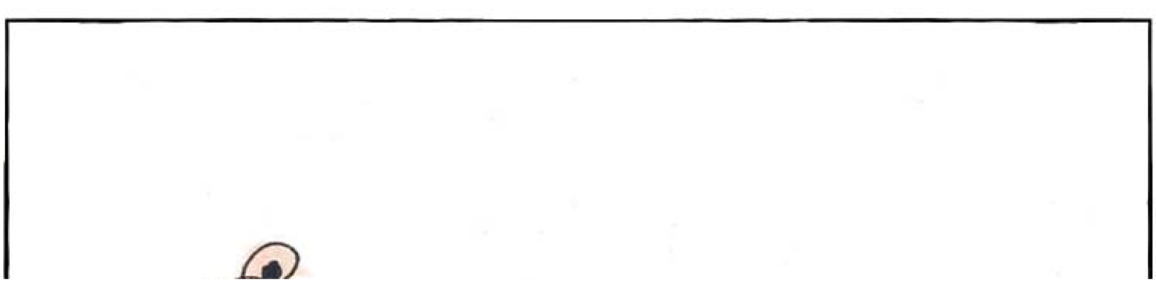
风筝是中国传统文化中的一个代表物，山东潍坊的朋友曾送给我一个袖珍的小风筝，装在一个小小的盒子里，应该是供收藏之用，是一件很美的艺术品。但是我总觉得，如果它不能够被玩耍，好像有点可惜。

于是当春天来临，我突发奇想，找了一根长一点的竹筷子，又找了根绳子，然后在筷子上用刀刻一个小槽，线头卡在里面绑上一个结，趁着有风的时候可以让孩子在院子里能放飞这个小风筝。

在春天，这个生发的季节，什么东西都能飞上天。随便拿个纸片儿当风筝都行，风会带着孩子跑，孩子带着风筝跑，很有意思。

我家附近有一个风筝博物馆，它为小朋友提供了可以画风筝的地方，有大大小小的风筝，我当时买了一个很小的风筝，在儿时的记忆里，我对风筝有着非常特殊的情感，觉得把风筝放飞是一件令人惊喜的事情。仰着头，把风筝飞上天空，好像自己离天空都近了。

玩耍节气：清明 孩子年龄：4岁




放风筝





游戏感悟

春天是生发的季节，多出去进行户外活动，让自己的心灵和身体生发起来，更好地迎接这一整年的到来。放风筝，在春天就像是一个指示针，或者像是一个晴雨表，发出信号告诉人们，这就是生发的季节。风筝带着所有愿景飞了起来，整个世界仿佛从冬天的禁锢脱离，又有了重回自由的希望。

游戏准备

一个小风筝（可以自己画哦）

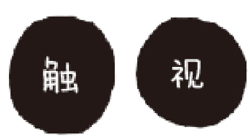
去野外或者公园

游戏解析

趣味指数


难易程度



感官体验


能力拾得 运动能力|平衡能力|空间意识和认知发展

智慧力拾得 了解风筝的原理|控制风筝飞翔的角度

美力拾得 风筝在蓝天中飞翔的美

情感滋养 放飞身心的游戏让人舒畅

竹知了

惟妙惟肖的拟声玩具

“为什么声音能够更好地唤起回忆？我常常在思考这个问题。”

知了的缘分

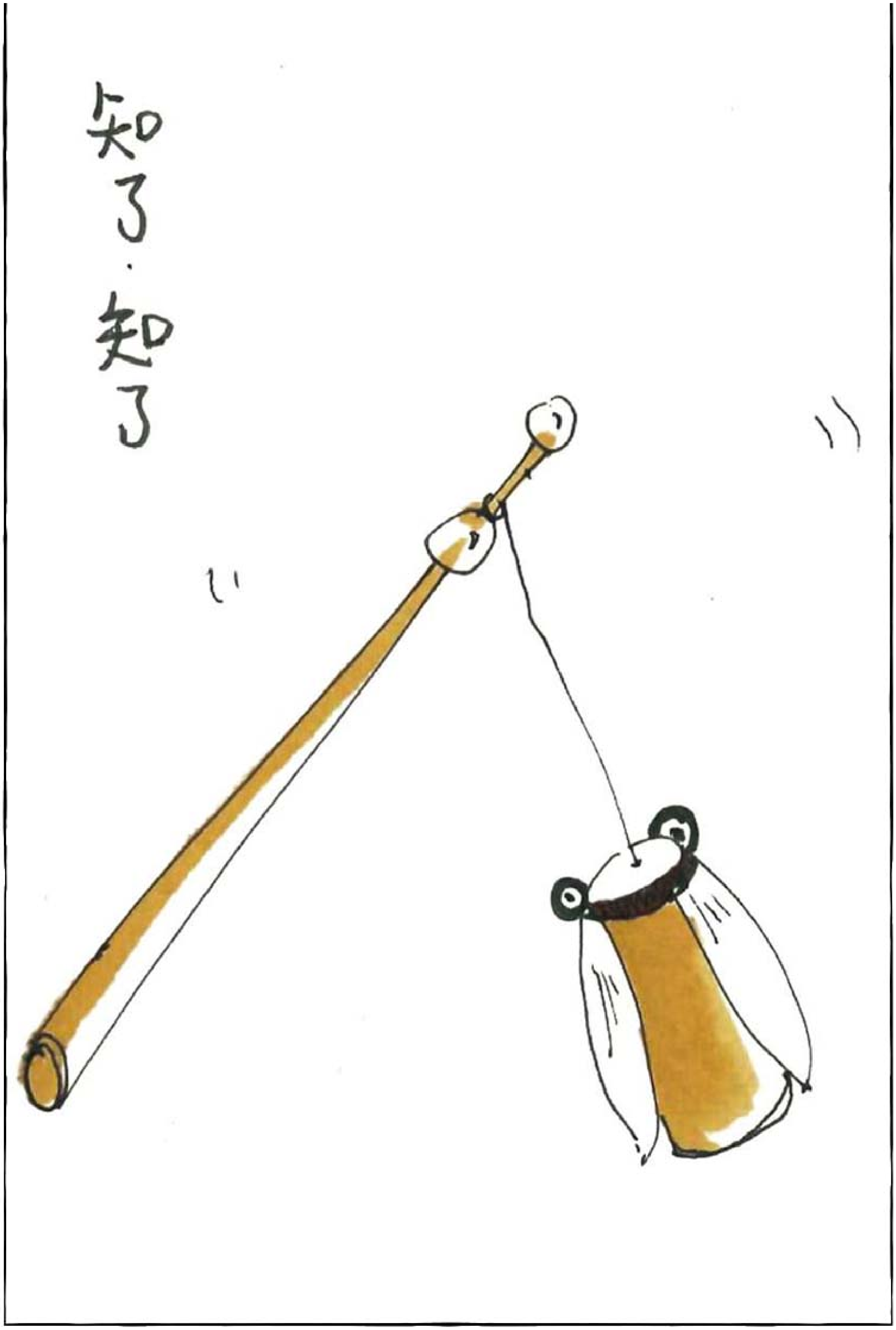
歌中唱道：“知了在声声叫着夏天。”我想很多人对知了的记忆应该都伴随着美好的童年时光吧，至少对我来说是这样的，我很喜欢“知了”这两个字，微信公众号也叫“知了日记”，夏天的院子里满是知了的叫声，“知了日记”里记录了我与孩子相伴成长的幸福点滴。

也许很多人对知了这个昆虫的样子与身体结构并不明了，但是一提到知了，大家脑海中便会就想到它的声音，与之相映衬的是童年的回忆，是夏天小河边的嬉戏，是与小花小草的耍闹。

“创造”声音的玩具

“竹知了”这个小玩意儿小时候就见过、玩过，现在因为跟知了的缘分所以对它更加亲切和喜爱。

玩耍节气：谷雨 孩子年龄：5岁半


知了．知了

知了的命名是由声音而来，而这个小小的竹知了玩具很是抓住了知了的“意”与“形”。突出了知了的叫声，高度仿真知了声是这个小玩具的趣味点，而当竹知了被转起来的时候，也是飞行的状态，这又表达了知了这种飞行类昆虫的“意”（虽然知了的声音是因为翅膀震动，而不是因为飞行产生的，但中国古人通常更着重于表意）。这个玩具的设计，是用小竹棍和一根绳子连接，很生动地演绎出了小知了的状态和声音。结构简单却能巧妙地生出生命的能量，一根小竹棍交由孩子掌握，她需要通过不断试错，掌握甩动的技巧，到慢慢有节奏地控制这个过程，逐渐地让玩具发出声音并进行控制。这个过程，不需要教导，孩子自己便会找到其中的奥秘与窍门。

竹子是美好的，这个小小的竹知了也是美的，它美在材质的自然，它美在设计心存善意，这善意在于，我们只从自然中索取了很少，却可以听到那模仿出饱含能量的声音，和一种模拟真实生命的状态，这玩具给予孩童无限的幻想。



游戏感悟

声音对于孩子是有感官上的刺激的，因此很多玩具被设计成有声玩具。孩子对声音感兴趣，也是在听觉这个感官层面发展的需要。在选择有声玩具的时候，我们要慎重考虑，避开一些不利于孩子身心发展的噪声或者低能量声音，多选择自然、柔和的有声玩具。

在这个游戏中，孩子小手的控制力会得到很好的锻炼，他会逐渐发现自己可以通过控制手的力度从而控制声音，会逐渐建立自己内在的感觉尺度体系。这种通过力量控制类的小玩具或者是游戏，可以在孩子适当的年龄培养他的抓握能力。



游戏准备

竹子制作的知了玩具

游戏解析

趣味指数

有点好奇，觉得很有意思

难易程度

难度适中丨适合2岁及以上的孩子

感官体验 触 视 听

能力拾得 手眼协调能力|平衡能力和空间意识|抓握能力

智慧力拾得 可以发声的材质和结构设计|学习源于自然、取材自然的巧妙设计

情感滋养 通过技巧控制玩具，并使其发出声音而产生的成就感

竹人跳

有灵魂的竹玩具

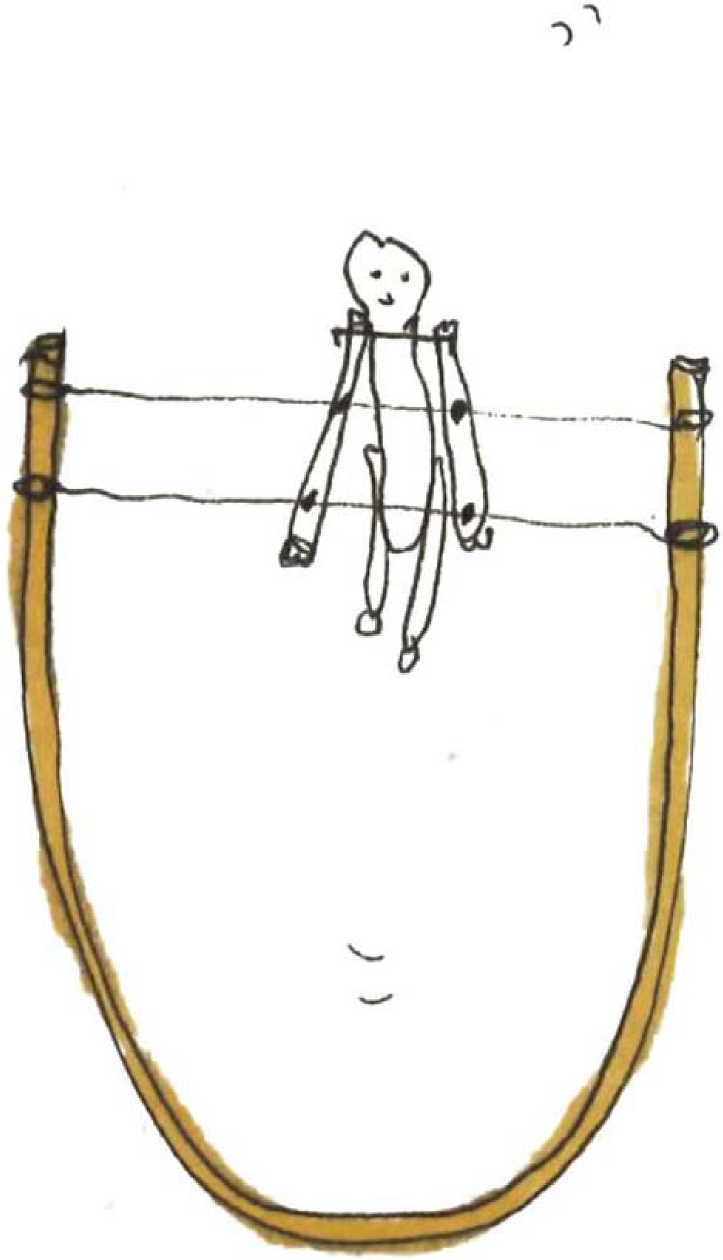
> “双手控制小人儿，小人儿在两线之间跳体操。”

有一天，孩子的爸爸下班回家带回来一个非常有意思的玩具——竹人跳，这个小玩具太有意思了，简直让我和孩子惊喜至极。

它的构造很简单，竹制的弯杆儿，用绳子连接着小人儿的四肢，小人儿像是一个体操运动员。通过不断挤压这个弯杆，我们可以控制竹子弯曲的程度，一紧一松，这个小人儿就可以在上面跳跃、旋转，仿佛握着单杠一样。我小的时候没有玩过这种玩意儿，这样一个构造巧妙的东西蕴藏了很多智慧，我想它应该是留传很久的一个玩具了吧。

竹子自古就和人类生活联系密切，几乎全身都可以被利用。竹子还有一个最大的特性是生长快速，不像木材那样需要种几十年甚至更长时间才能成材，竹子真是一种融入生活中的环保材料。这个玩具，将竹子的弹性特性发挥到了极致，小孩子把弄着这个小玩意儿，小手捏一捏，玩一玩，一定会找到简单的乐趣，玩的过程中小手也得到了力量的锻炼，这就是我们的老祖宗留下来的智慧吧。所以我想留着它，有一天可以去继续发扬这些传统的玩具精神，将这些智慧传递下去。

玩耍节气：处暑 孩子年龄：4岁



竹人跳。







游戏感悟

这个游戏适合稍微大一些的孩子玩，孩子可以通过两根手指简单的“推”和“放”来控制小人在线上“跳体操”。这个小玩具设计得极其巧妙，完美地利用了竹子的特性，通过这个游戏，孩子对竹子材质的柔韧特性能有所感悟和体验，孩子也可以通过一次一次的尝试，逐渐掌握合适的力度，这种游戏能够很好地锻炼孩子精细动作的能力。

“跳体操”的小人动作很是生动，给小朋友带来了乐趣，这是不是可以引发小朋友更多的奇思妙想呢？

玩耍准备

一根绳子和一些竹质材料

用竹子或木头做一个小人儿

玩耍解析

趣味指数 

难易程度

有一点难度 | 适合3岁及以上的孩子

感官体验 触 视 听

能力拾得 手眼协调能力|平衡力和空间意识|认知发展

智慧力拾得 材质特性被发挥到极致而产生的设计|经过计算和设计的结构

美力拾得 设计的惟妙惟肖之美

感官滋养 通过手指的“推”和“放”，锻炼了精细动作

石碾

浓缩的古老智慧

> “有些材质是有温度的。”

我总是喜欢给孩子买一些木头的玩具，尤其是那些没有漆、没有颜色的原木材质的物件。木头摸在手中有一种温良的亲切，不会给人带来过多的干扰与刺激。家里有许多我收藏的木头玩具，这个木头碾子玩具也是我的收藏之一。

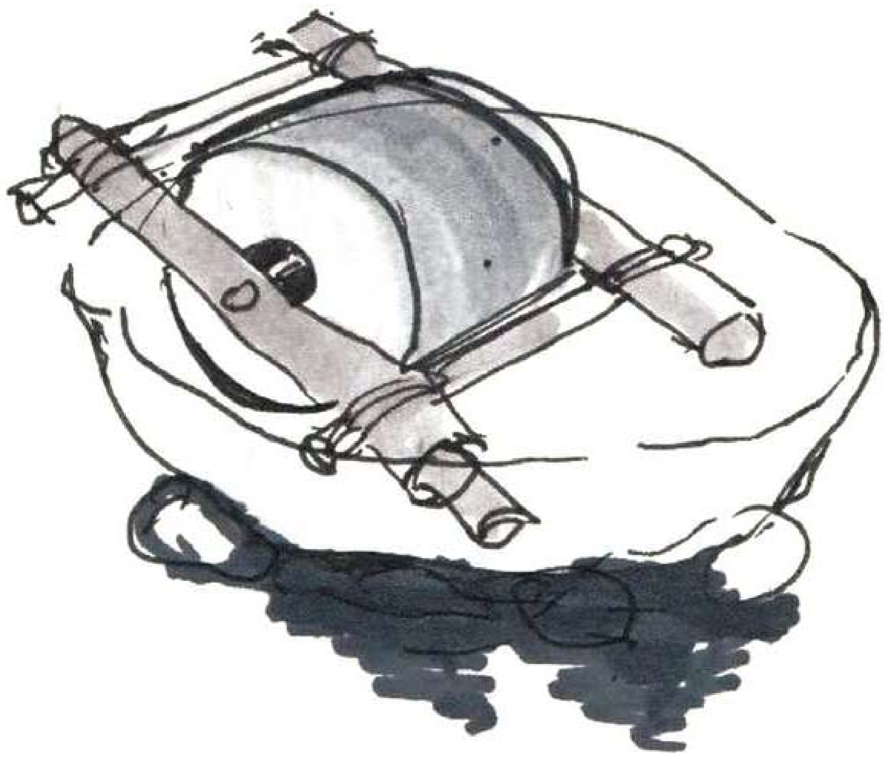
还原石碾的运行结构

印象中，这是我在一个山里的景点小摊上淘的玩具，也许是村民们自己制作然后上山来卖的吧。这个玩具其实是一个石碾的木质模型，结构基本上与石碾一样，最大那块木头的碾子可以在木碾台上转一圈，可以实现碾的功能，但只能是碾一些小粒的砂子和土。记得小时候暑假在农村，我曾见过这种石碾，大人们用它磨面粉，一把玉米粒撒下去，被碾几圈就变成细细的粉了。我试图把石碾的故事分享给相宜，希望她可以知道，这是人类用了上千年的工具，现在也许很难再带她见到这样的工具，但是先人设计的精巧与智慧是可以被感受到的。

玩耍节气：白露 孩子年龄：2岁半

八月初十

碾子与土



木碾子与沙土

这木头玩具还原了石碾的真实结构，很是精巧，相宜用手推动最长的木柄，碾子就开始转动工作，圆木台中间插着一个小木棍，碾子就可以绕着中间的小木轴周而复始地转动。

两岁的相宜也喜欢玩沙土，她一直在用这个碾子与沙土一起玩耍，沙土在圆台上被碾子碾过，形态就发生了变化，平平地铺在上面，有些也掉落到圆台下面。借助于这个小小的模型，我想孩子不仅仅是认识了一个结构或者是现象，她也能意识到，同样的材质，通过不同的设计与组装，竟可以产生新的功能，这功能还可以帮助人们解决问题。

我想象着，也许有一天相宜能在博物馆中见到石碾，也许我们有机会带她重返保留着石碾的山村，相宜亲自去体验，去推动石碾，她也许会重拾小时候这段玩耍的回忆。





游戏感悟

有一定物理结构的玩具，可以让孩子在使用的过程中体会到结构的作用和意义，其结构和功能的设计可以带来意想不到的效果，帮人们解决问题。我们可以让孩子知道，当你想完成一件事情或者想达成一个目的时，也许通过动脑和设计是可以实现这个目的的。



游戏准备

木头碾子或者有运转结构的木质玩具

沙土

游戏解析

趣味指数 有点好奇，觉得很有意思

难易程度

有一点难度|适合3岁及以上的孩子

感官体验 触 视

能力拾得 手眼协调能力|触觉刺激和辨识能力|空间意识和控制力

美力拾得 感受原木玩具的设计美感|学习机械结构的智慧之美

感官滋养 感官上体会到材质与结构的意义

水与器的交响曲

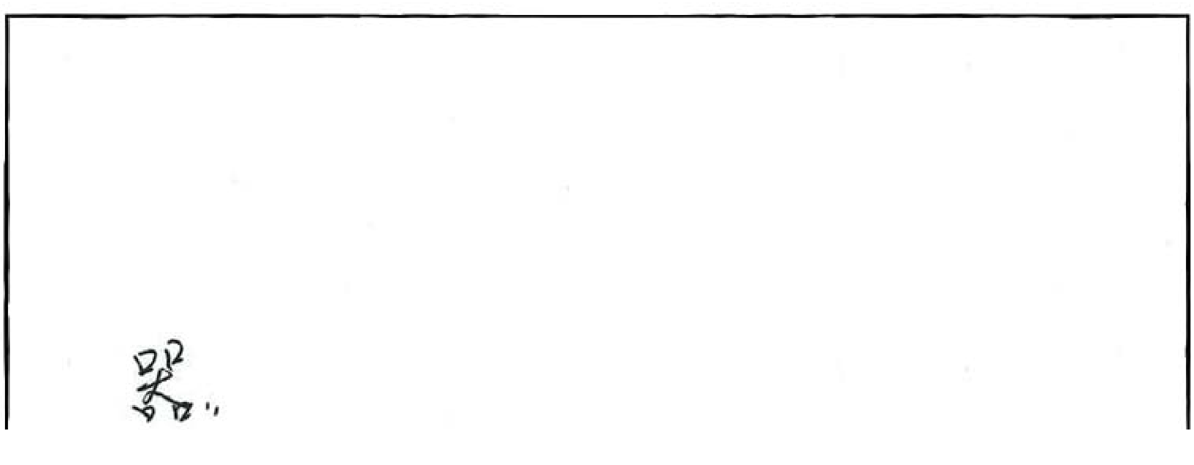
叮叮咚咚，初识“乐器”

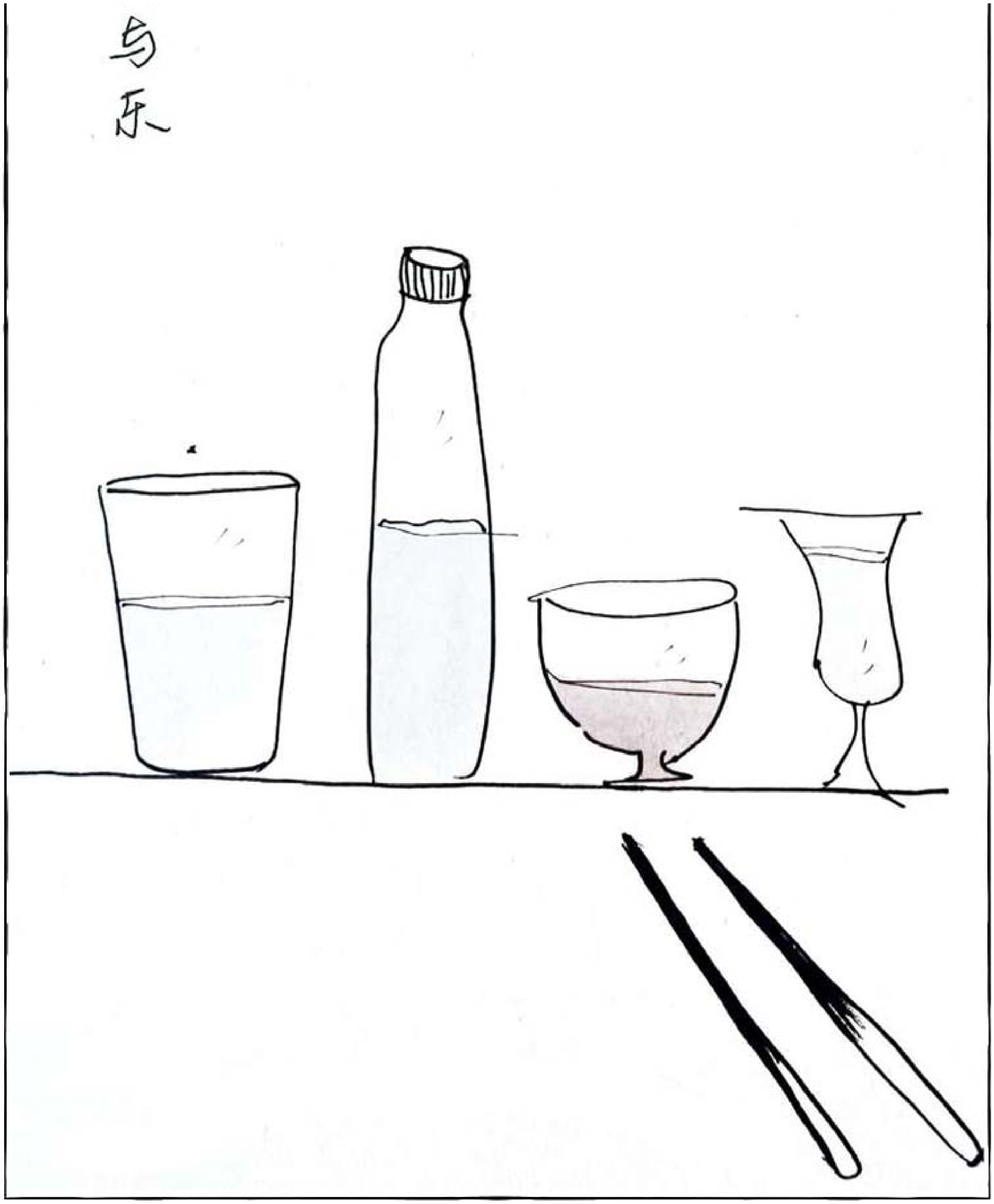
> “玩水过程中隐藏的感官刺激与声乐启蒙。”

我一直在思考，怎样用一个游戏，做一个给孩子的声与乐的启蒙课，来激发孩子对声音的感受。我一直相信美好的“音”和“乐”是可以让人切换到愉快的情绪的，孩子习得了欣赏与享受音乐的技能，其实是习得了一种瞬间获得幸福的能力。所以，很多家长也会让孩子学习一门乐器，我觉得这是很好的，孩子们在音乐的世界里随心游走，既有控制，又有自由。

编钟，这古老的乐器是商朝的代表乐器，经过敲击可以演奏出美妙而层次丰富的音乐。敲，也许是古人最容易想到的发出声音的行为，容易上手操作。而敲，对于孩子来说，也是最早就已经习得的技能。于是，这个游戏的设计灵感就有了——通过敲击来体验和感受“音”与“乐”。

玩耍节气：寒露 孩子年龄：2岁半





恰好孩子喜欢玩水与瓶瓶罐罐的交互游戏，这些瓶瓶罐罐就成了最合适的游戏素材。大小与形状不一、质感与薄厚不均的器物，承装上体量不同的水，经过敲击，发出不同的声音。

这真是一个吸引孩子的游戏，我进行了一些示范和引导之后，她就迫不及待地开始了，一个人舀水，倒水，切换器物，敲击，让水面溅起水花，等等。虽然与我预期中的玩耍稍有不同，但过程中的专注和体验是很完美的，只是多出来很多水需要处理。

游戏感悟

这是一个关于声音的游戏，我们可以用家里现有的器具来完成它。相比在市面上可以买到的音乐启蒙类玩具，这样的玩耍方式更具有开放性，孩子不会被设计好的玩具所限制。一个好玩具或好游戏能让孩子在其中发挥更多的能动性，并发掘出他的创造力，而这些是成人设计的成品玩具所不能提供的。

孩子在玩耍的过程中，不仅能锻炼到自己的控制力和操作力，更能体会到因果关系的产生——声音的不同，跟器物的质与水的量有着密切的关系。这些信息是游戏直接映射给孩子的，成为他内在的信息知识结构，不需要父母用语言去教授。









游戏准备

水

大小不同的盛水的容器

舀水的器物，敲击的器物

擦水的手帕

游戏解析

趣味指数

非常喜欢的游戏，充满惊喜

难易程度



有一点难度|适合3岁及以上的孩子

感官体验 触 视 听

能力拾得 手眼协调能力|听觉辨识与刺激|平衡能力和想象力

智慧力拾得 敲击不同器皿而产生不同的声音

美力拾得 玻璃器皿与水交互产生的美

水在器皿之间流动，产生不同声音与效果

感官滋养 叮叮咚咚的声音，启蒙宝宝的听觉感官

色彩的秘密

神奇的混色实验

> “我深深地觉得，一种好的认知学习，是要配有深度的感官体验的。”

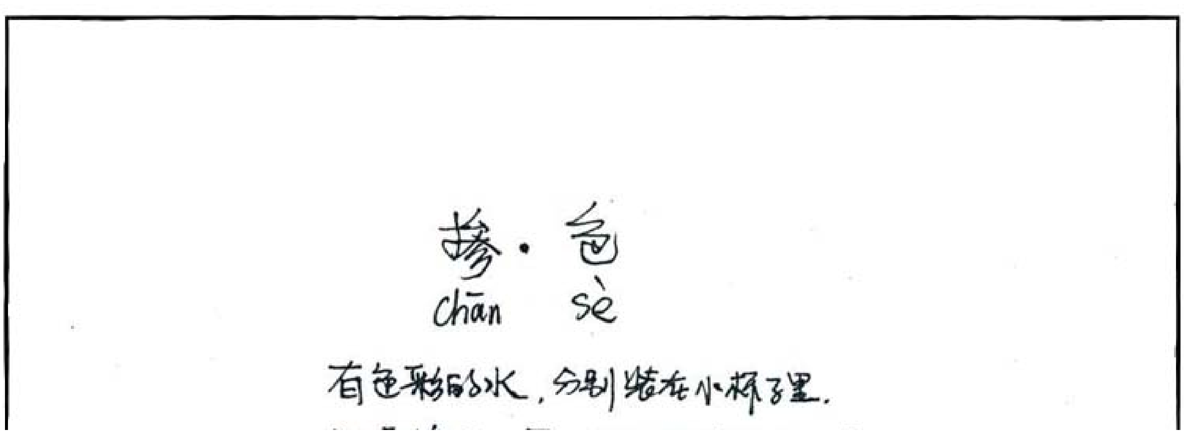
美术三原色，为黄色、红色、蓝色。在我们的小学美术课本上，有讲过相关的色彩知识，往往是一张图，画了三个圈来表达三原色怎么互相作用从而生成更多颜色的。我一直都觉得一定会有更美妙的方式去教给孩子关于色彩的知识：

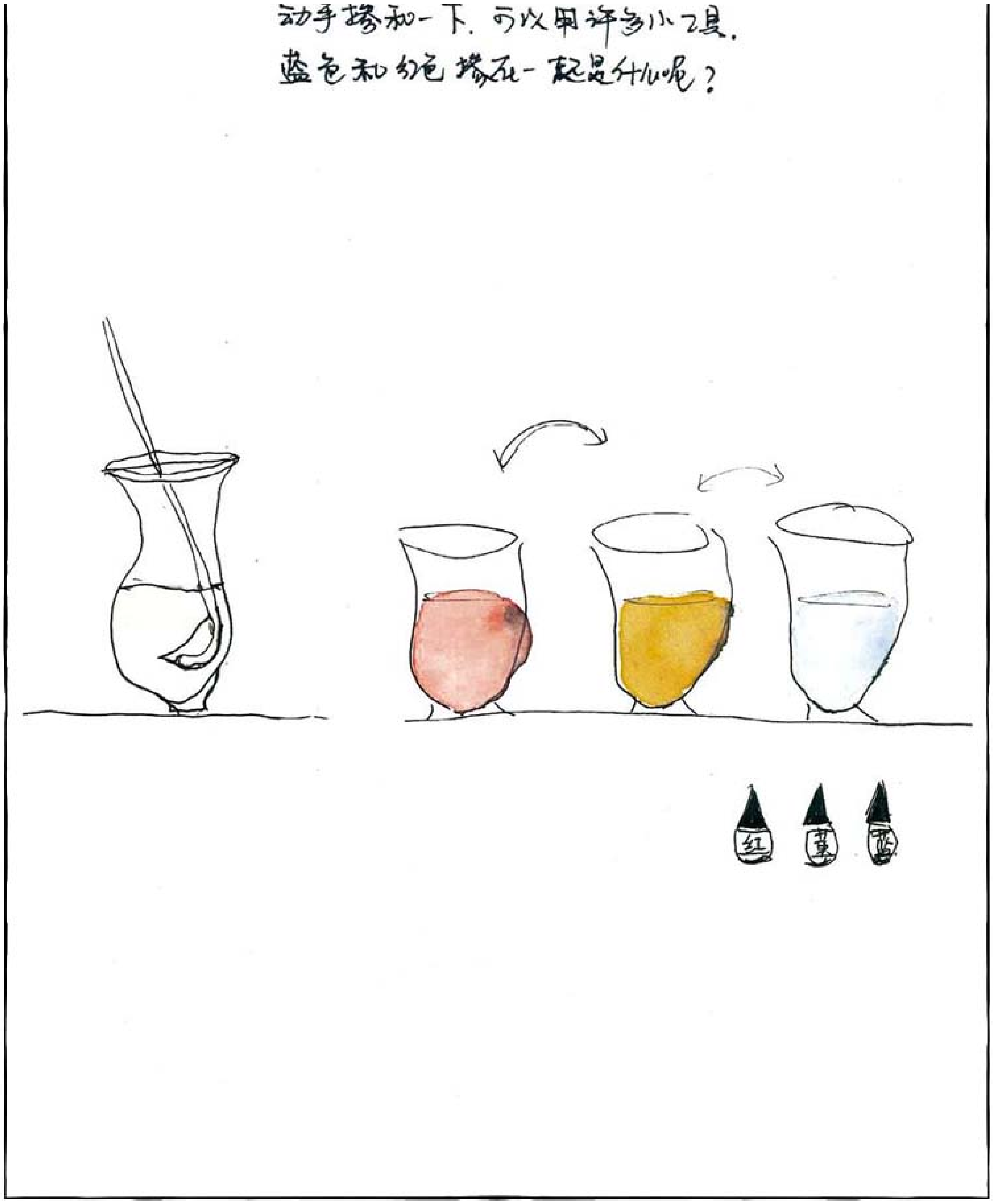
这应该是一个有趣的实验，可以亲手去操作和体验，感受颜色的交互与变化；

这应该是一幅美丽的画面，那么多艳丽的颜色，可以被看到、被感受到；

这应该是一个快乐的游戏，整个过程都是那么愉悦、自如。

玩耍节气：大雪 孩子年龄：2岁半





于是，我找来很多透明的杯子，找来一些勺子、棒子，一些水，还有红、黄、蓝三原色的颜料（可以用色素）。把黄滴到水里，水就成了黄色的；把红滴到水里，水就成了红色的。

也许还可以给孩子讲一个更加梦幻的故事：

我们从玫瑰花中取了红色；

我们从柠檬那借来了黄色；

我们从蓝天那得到了蓝色。

素材准备好了，交给孩子去玩吧。蓝色和黄色相遇，成了绿色；红色和蓝色相遇，出现了紫色。水的颜色产生着美丽奇妙的变化。每一种颜色的加入，都能让小朋友心生欢喜与好奇。在这个过程中，他可以渐渐认识色彩的秘密。





游戏感悟

照片存储了时光中的记忆。相宜长大了一些后，我们又玩了一次同样的游戏，相比之前，她表现出不同的兴趣。她从颜色中联想到了味道，从颜色中通感到了物体。当我准备出这些物品的时候，她能直接回忆起来，问我，是不是要玩掺色的游戏。孩子成长得如此之快，我们能和孩子一起，认识时节四季，记住万千生灵，得以把平淡的日子过得温暖，把苍白的日子过得绚丽。

这是一个孩子百玩不腻的游戏，而且每一个孩子都喜欢。我想这是因为从这个游戏中可以看到不同颜色产生的神奇变化吧，还有水的流动和交互产生的感官刺激。孩子在某一个阶段就是喜欢玩水，怎么玩都不腻，这个游戏也是玩水游戏的扩展。每一个父母都想给孩子创造一个彩色的世界，或许可以从这个游戏开始。



游戏准备

3个以上透明的玻璃瓶子用来装水

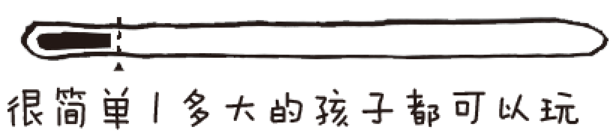
红、黄、蓝三原色的颜料，可以用家里的水彩或者食用色素

一些帮助玩水的小工具，如漏斗、水舀

游戏解析

趣味指数 

难易程度



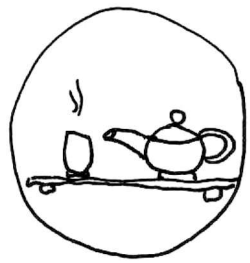
感官体验 触 视 听

能力拾得 手眼协调能力|想象力和创造力|专注力和认知发展

美力拾得 认识色彩|色彩与色彩之间产生的反应和变化

情感滋养 创造出自己想要的颜色，每一个孩子都喜欢

承传统



相信大浪淘沙，相信岁月的积淀，

新与旧，并不是两个对立面。

古老的东方文化引领我们顺应大自然的智慧，

去体悟生命本应有的生气和活力。

见自己，见天地，见众生。

智慧、宏观、豁达的生命格局从传统中构建。

儒释道、节气、山水、诗词、国画、茶道、功夫......

在东方的美学文化中才能找到归属感，

知晓自身生命的来龙去脉，

找到自己的根。

年画

美美的节日仪式感

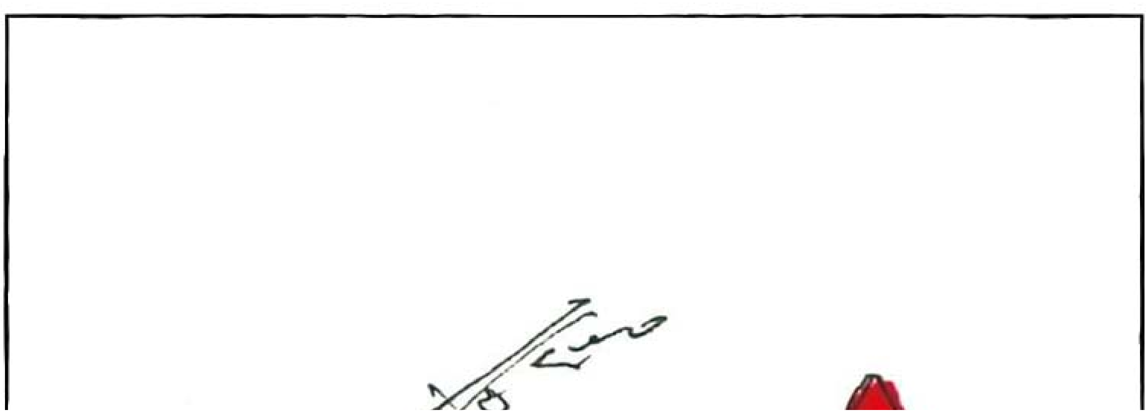
> “节日的氛围需要全家人去慢慢营造。”

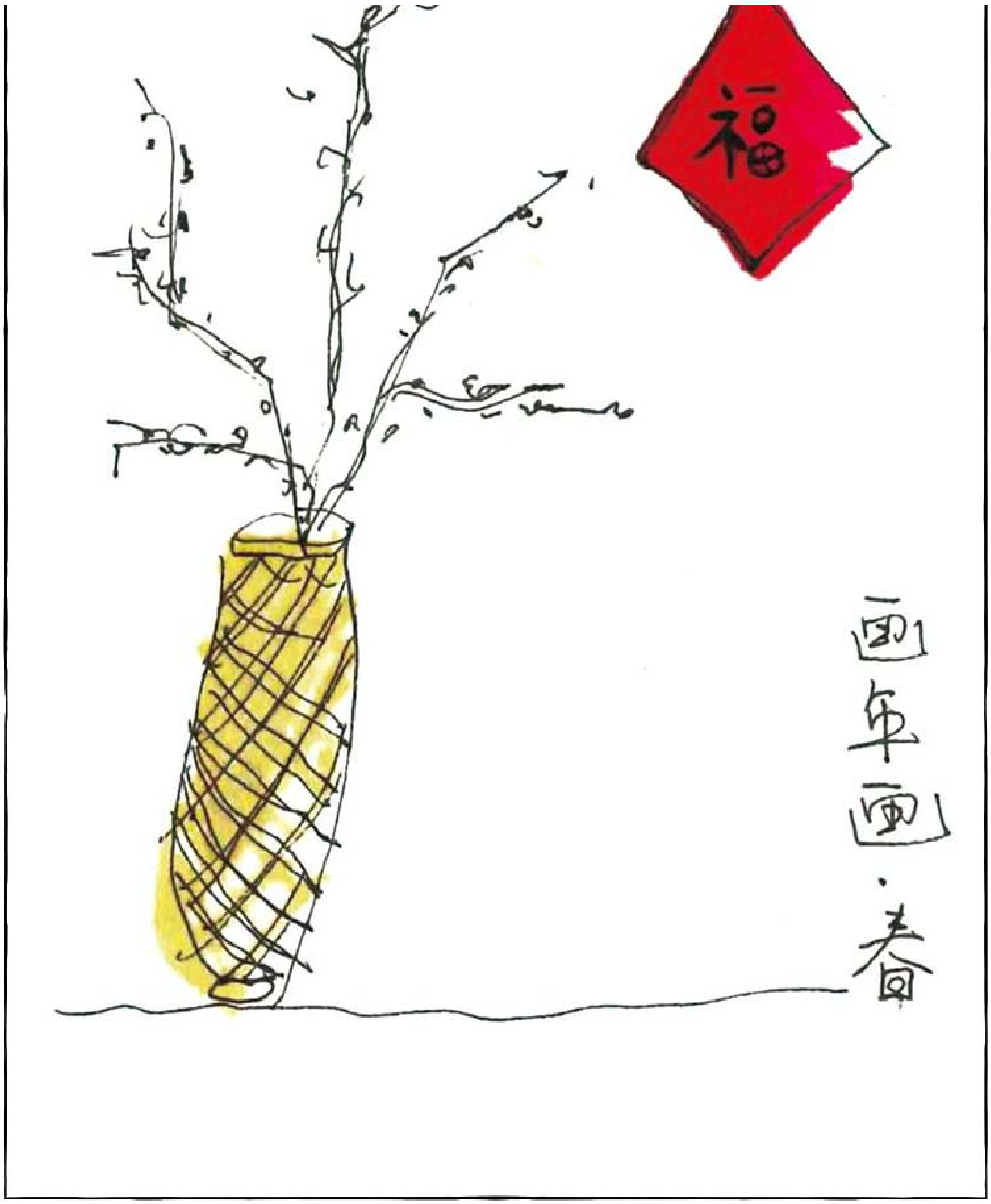
春节应该是每个孩子心中最重要的、也是最开心的节日了。无论成年人怎么抱怨年味越来越淡，春节带给孩子的快乐无疑还是深刻的。孩子通过春节感受成长，感受温暖，感受文化，感受时间的流动与飞逝，感受日子的节奏。年味儿，其实就是我们对待生活的态度。

节日的氛围是一家人慢慢去营造的过程，这个过程将会是温馨美好的，生活在这种氛围与仪式感中，便会每一天因期待节日的来临而兴奋着。

蜡梅插起来，房间里飘着蜡梅的清香；准备一些红纸、墨汁，开始写福字，大人孩子一起写；再备一些年货，比如漂亮的糕点，当被告知大年三十那天才能吃，孩子便含着口水每天期待着大年三十的到来。

玩耍节气：立春 孩子年龄：5岁半




福
画年画·春


福


2019


猪
2019
己亥
Marshall





游戏感悟

传统节日的仪式感越来越被忽视。过一个美好的春节，每年只有一次机会。孩子的童年那么短，家长更应该将春节温暖、团圆、幸福的气息印在他的记忆里，并代代传承下去。在特定的日子完成某件具体的事儿，其实很容易给孩子带来深刻的体验。

中国人最重视的传统节日就是春节，而每一个生肖以及它背后的故事也是孩子们特别感兴趣的。

游戏准备

毛笔、墨汁、红纸

盛墨汁的器皿

游戏解析

趣味指数

有点好奇，觉得很有意思

难易程度

相对较难和复杂 | 适合 3 岁以上的孩子

感官体验 触 味 听

能力拾得 创作力|专注力|认知发展

美力拾得 节日的文化启蒙|艺术表达与创作|色彩搭配

情感滋养 盼着过年的兴奋

立夏“挂蛋”

节气的仪式感

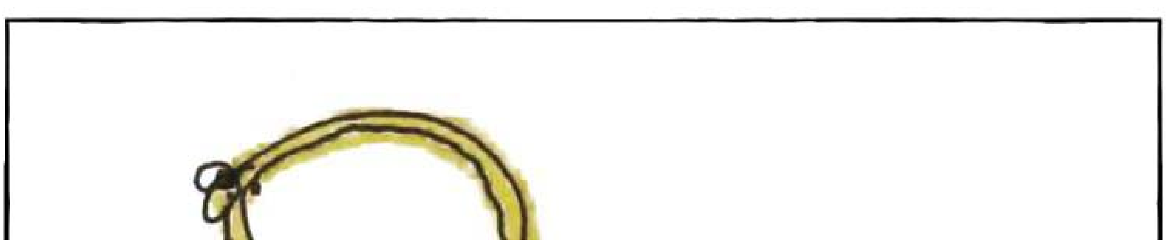
> “先人留下的节气仪式与传统，是充满智慧的。”

立夏这日，人们煮好鸡蛋（有的地方还特地用红茶或核桃壳煮蛋），称“立夏蛋”。将蛋放入用彩线编织的蛋兜中，相互馈送。或挂在孩子胸前，或挂在帐子上，为“挂蛋”。

为什么要挂蛋？民间的说法是：“立夏胸挂蛋，小人疰(zhù)夏难”。进入夏天后，因感暑热之气，有些人（尤其是老幼体弱者）容易出现食欲不振、乏力倦怠、心烦气虚之类的症状，称为“疰夏”。鸡蛋作为一种简单易得的食品，用来预防疰夏症状提前“进补”，是个不错的选择。而配合孩子们的心性，将吃与玩结合在一起，那就更好了。

当然，作为一种节气习俗，“立夏蛋”有它的仪式意义所在。根据中国传统医学理论，夏季宜养心。人们认为“心如宿卵”，所以在夏天到来的时候吃蛋，作用是“拄心”。而“吃蛋拄心”，是配合立夏的其他习俗——吃笋，拄腿；吃豆，拄眼。人们因面对着即将到来的酷暑苦夏、身体亏损而生的不安全感，终于在这一整套“以形补形”、支撑体魄康健的仪式中找到了消解之处。

玩耍节气：立夏 孩子年龄：5岁





所以，过去的民间俗谚会这样说：“立夏吃了蛋，力气大一万。”

立夏的清晨，早饭后，我坐在院子里编蛋兜。

小朋友很是好奇：“妈妈，你在做什么？”

我回答：“你还记得去年夏天的挂蛋吗，跟小朋友一起斗蛋。”

她眼睛一亮，很开心地问：“就是我跟果冻一起玩的那个斗蛋吗？”

我微笑说是。

她欢快地跑开了。

把鸡蛋装在蛋兜里面，

刚出锅的鸡蛋还烫着手，

蛋兜里的鸡蛋是还没有剥皮的哦。

装好鸡蛋，

在蛋兜下面绑好一个结，

就算绑好了。

还没等挂在小朋友的脖子上，

小朋友就已经迫不及待地要吃了。

两个人分别把蛋挂在脖子上，

就可以玩“斗蛋”的游戏了。

妈妈亲手编的蛋兜，

装着浓浓爱意的蛋，

把深深的祝福送给孩子，

祝福孩子度过一个健康的夏天，

有一个快乐的童年。











游戏感悟

节气因时而流转，人们自古就生出了应对时节变化而产生的生活方式及充满仪式感的饮食文化。这些内容里包含着智慧，我们如能稍加留意并在生活中实践和遵循，无疑是受益无穷的，而这些传统的礼仪所散发出的美也将会内化为人们心中的记忆。孩子自幼在家庭中受此熏陶直至长大，这对他的精神世界也将是极大的回馈。

游戏准备

一个煮熟的鸡蛋

若干毛线编织成挂蛋兜

游戏解析

趣味指数

非常喜欢的游戏，充满惊喜

难易程度

相对较难和复杂 | 适合3岁以上的孩子

感官体验 触 嗅 味 视 听

能力拾得 空间意识|平衡能力|认知发展

美力拾得 了解和体验应和时节的传统游戏|学习美丽和有趣的挂蛋的制作过程

情感滋养 和家人、小伙伴一起“斗蛋”的快乐

造古纸

一张纸的产生

“从前的日色变得慢/车，马，邮件都慢”

——木心《从前慢》

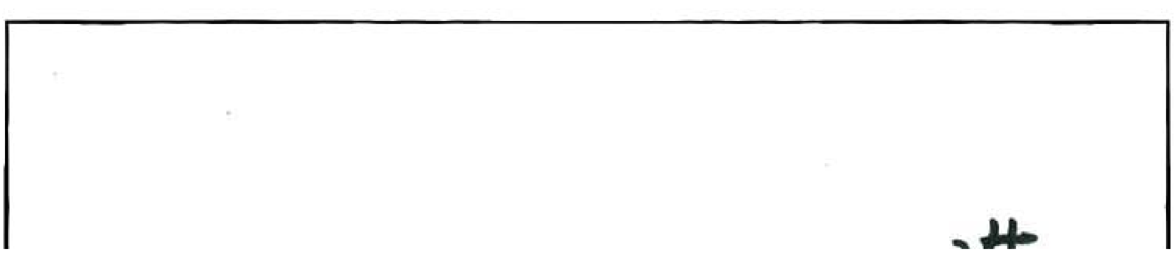
今天练习书法的时候突然翻出了从日本带回的和纸，纸张厚实有质感，还有花瓣的痕迹，没想到竟从一张纸里感受到了春意。

我想把这份感觉传递给孩子，所以研究了一个较为简单的做法，用手边的工具就可以造纸，亲手制作自己可以使用的东西会让孩子很有成就感。这种做法不用买纸浆和乳胶，而是退而求其次，使制造简单一些，关键是为了让宝宝理解古代造纸的工艺，将花瓣散落其中，也算是留取春色的好办法了。

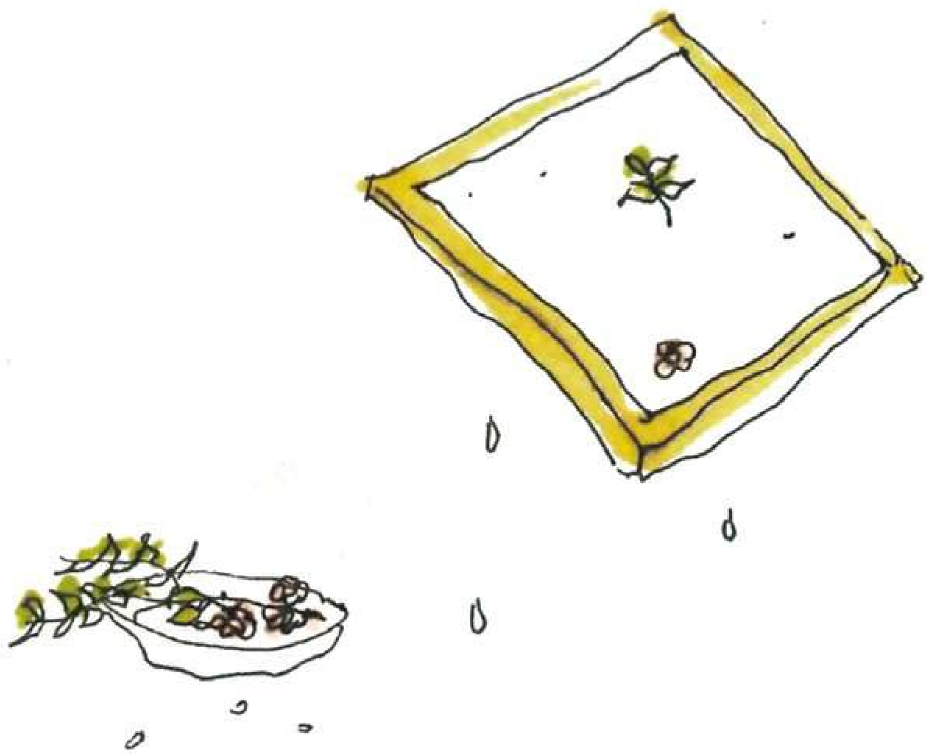
捡花瓣

春夏之交，心情从冬的沉寂中复苏，身体开始变得轻盈。四处纷飞的花瓣，飘落在泥土里。路过花丛，捡一些花瓣放到篮子里，留住此刻的美丽。

玩耍节气：立夏 孩子年龄：5岁



造纸初体验



准备纸浆—压入模具—烘干

纸是怎么来的呢？一个问题打开了孩子的好奇心。原来纸是从植物当中来的，将树木、秸秆等磨成纸浆，其结构也发生了变化。在被打碎到极小颗粒后，事物的形态也被重新塑造，这是一件有意思的事儿。

准备一个有边框的外壳，将所有的纸浆控水后放入，如果身边没有现成的原材料，也可以用卫生纸打碎成细颗粒制作纸浆。之后，一点点均匀地将纸浆放进模具。将花瓣点缀其中是孩子最喜欢的部分了，花瓣怎么可以变到纸里去？她好奇极了。将细小可爱的花瓣借着水分的黏力和纸浆融为一体，压实后再控出多余的水分，最后借用一些外力烘干吧。



①采花|采些花草放在篮子里



②准备纸浆|卫生纸撕碎泡在水里



③压实|挤出多余的水并压实



④创作|自由发挥



⑤烘干|烘干后就可以脱模了



⑥等待|等那张独一无二的纸的诞生

游戏感悟

花一个下午的时间，做出一张独一无二的花瓣纸。我喜欢从传统文化中找到一些手工艺的创作方式，把它们设计成适合亲子共同玩耍的游戏，传统的手工艺总是教着我们如何与自然相处，教我们如何静下心来享受生活时光的“从前慢”。让孩子学会用自己的双手去创造，学会认知那些自然的元素并赋予它们新的能量，学会打破自己的惯性思维，也算是传统新承的一种方法吧。

游戏准备

纸浆（一卷卫生纸也可以）

相框类模具

在户外采到的花瓣

游戏解析

趣味指数 有点好奇，觉得很有意思

难易程度

相对较难和复杂|需要爸爸妈妈的帮助，适合3岁以上的孩

感官体验 触 嗅 听

能力拾得 手眼协调能力|想象力和创造力|认知发展

美力拾得 中国古代四大发明之一的造纸术蕴含的文化启蒙|运用自然素材创造的美丽的纸

感官滋养 用一双小手体会传统工艺

印字

复制古老的文明

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

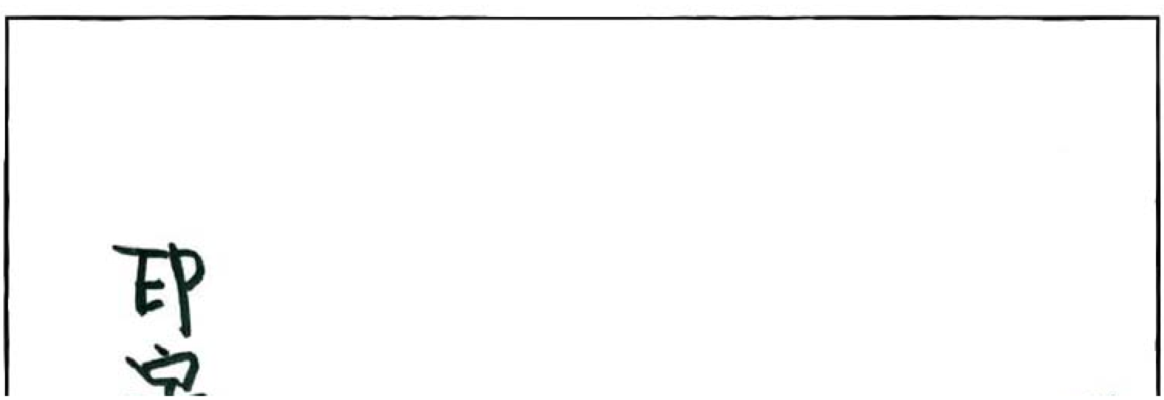
——《冬夜读书示子聿》陆游

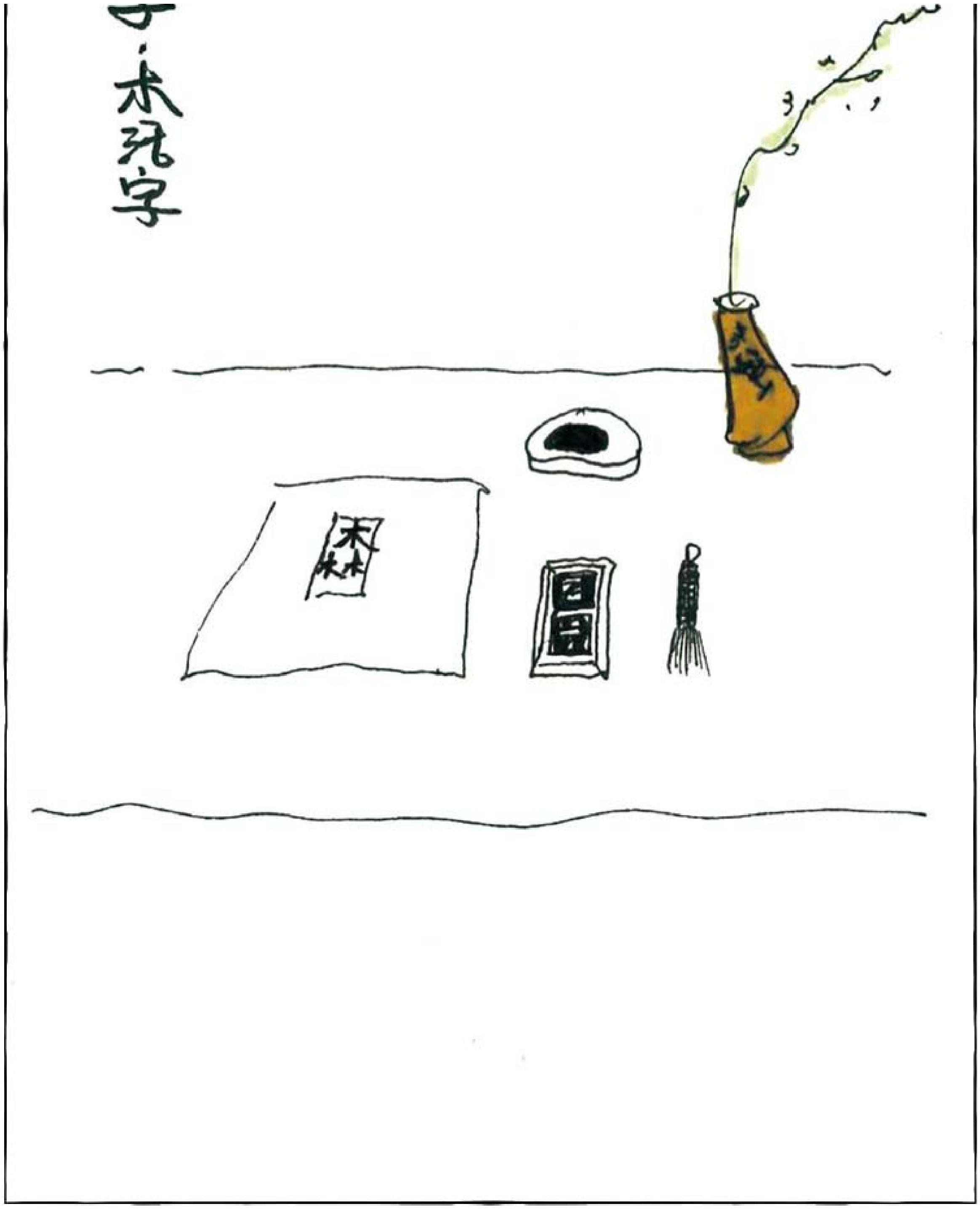
曾经看过一个有关木活字印刷术的纪录片，视频拍得很震撼。看完后我的心中却生起了一丝伤感，我们尚且离这样的文化越来越远，更何况我们的孩子。孩子是否知道，活字印刷术是中华民族的文明，是古人智慧的结晶？

有幸，朋友曾赠送过我一套木活字的拓印工具，我突然想到，可以设计一个小游戏，让孩子亲身去体验这样的传统文化，自己去享受把一个个实实在在的文字刻印在纸上的过程。

在淘宝店铺“芥埴”订制的木活字，是一位老师傅的雕刻作品。相宜邀请了她的好伙伴。将小茶几和拓印工具摆好，倒上墨汁，就要开始印字了。她说：“妈妈，这个字是反的！”“对啊，你试试印上去是什么样子的吧。”我说。

玩耍节气：小满 孩子年龄：3岁半





相宜用小手将木活字块放入小小的五字印版中，空出的地方以空白字坯填充塞满至木块无法活动。然后她迅速拿起鬃刷，仿佛一看就知道怎样操作一般，一端蘸水，一端蘸墨，先让印版湿润之后，再将另一端的墨汁均匀涂刷好。“这个是干什么用的？”她指着蜡块问道。

我拿起用来拓印的鬃刷，给她示范：“印墨的时候需要均匀用力，需要用这个有把手的鬃刷在纸上涂抹。这个蜡块是用来将鬃刷的表面润滑，防止涂抹时弄破纸张用的。”她拿起来涂了涂，又摸了摸，果然润滑多了。然后像模像样地刷起来。这时她说：“原来这就是‘印刷’啊。”“对啊，这就是‘印刷’二字的意义。”

反字变正了，古人就是这样把字一个个印到纸上的。将这样的活字印刷在书本内、布包中，或制作成书签，便可日日享用自己的劳动成果了。这个亲身体验的过程让孩子欣喜极了。













游戏感悟

孩子和家长共同拥有的时光，亲手创作的自信，得到一幅作品的喜悦感，解决问题的能力，都在一次次的手工活动中得到积累和锻炼。

文明不再是博物馆里陈放的古旧物件，内化到心中的感受是继承传统文化的最好方式。从哪里来，到哪里去，是一个人该终身需要思考的问题，它的回答远不止一个答案那么简单。

对于孩子来说，有太多复杂快速的东西需要他们去感知，周边的环境使得我们习惯直接告诉孩子一个结果。而从古老的事物中得到感悟，慢慢地实践，也许更能够打开孩子认识世界的另一扇窗，培养他们的耐心，让他们知道一件事情的来龙去脉，进入一个不那么着急、不那么功利的世界。

游戏准备

墨汁、器皿、鬃刷

木活字拓印工具

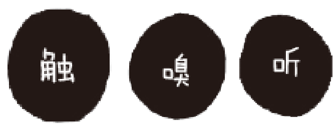
宣纸

游戏解析

趣味指数 

难易程度



感官体验 

能力拾得 触觉辨识及刺激|想象力和创造力|认知发展

美力拾得 中国古代四大发明之一的活字印刷术的文化启蒙|体会手工印刷的过程以及欣赏文字的美感

情感滋养 得到一幅作品，放在书本中、书包里的喜悦

水墨之美

空灵静谧的艺术游戏

> “水与墨的晕染、交融，是东方美学的旨趣，更是无限想象的开端。”

一滴墨滴在水里，我能想象到那应该是一幅很美、很神奇的动态画面，墨在水里尽情地舞动，我一直想着要给孩子做这个水墨的“实验”，让她观察一下水与墨互相交融的神奇反应。水与墨相遇，相互交融产生的美。

我跟相宜说：“妈妈来给你做一个美丽的实验好不好？”她开心地被我拉到茶几前，我事前准备了一个装着水的玻璃花瓶，我用毛笔蘸了墨汁，小心地滴一滴到水里，神奇的景象开始出现了。

墨滴产生了韵律与变化。沉、散、融、飘、浮，各种变化，充满无限想象。

我用任何辞藻似乎都无法概括这幅画面所呈现出的状态。

墨是沉的，它在水中慢慢地向下延伸；墨是黑的，它在水中的颜色与水的透明形成鲜明对比，墨的厚重与层次，在它渐渐与水相融的过程中，不断地变化并产生一种静谧的美。在这个过程中我不必解释，墨的性状与质感在孩子心中已经留下了印记。

玩耍节气：小雪 孩子年龄：2岁半


水中蠟燭.

这是她第一次遇见墨，第一次了解墨的状态与性质。感官上被给予了足够的刺激。

这种生活中并不常见的现象，让她在感官上形成了画面、韵律与通感。

水墨成书、成画，或写意若游龙，或细工成意趣，水墨之禅意、雅致，莫若墨与白、浓与淡、蜿蜒与流转……留白处无物胜有物，东方美潜藏水墨间。

水墨形态————象征意义

流动变幻————无常圆融

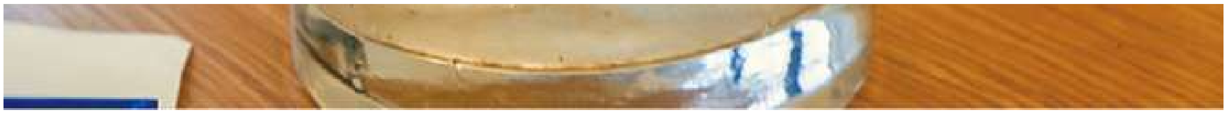
空间的黑白————留白与想象

色彩的黑白————大道至简













游戏感悟

我们尽量避免在孩子面前用自己的已有经验，去教育或者灌输。

一场水与墨交融的实验，已经把水墨的韵律和性状很好地表达出来。家长与其基于自己的经验去描述，不如给孩子一个空间，让他们去观察和感受。孩子所感受到的维度之广大，也许是我们不能想象的。孩子天生是充满灵性的，我们能做的只有尽量不去破坏他的灵性。我们需要给的，仅仅是适当的引导。

水墨游戏进行时，家长如果能同时给孩子播放一些中国风的乐曲，那就更好不过了，这便是艺术中的通感体验，听觉、视觉共同发生作用。

玩耍准备

墨汁、器皿、水、毛笔

玩耍解析

趣味指数 

难易程度



比较简单|适合1岁及以上的孩子

感官体验 触 嗅 听

能力拾得 想象力和空间意识|观察力和视觉记忆|分辨力和感官探索

美力拾得 认识水墨的性质|欣赏动态的水墨画面之美｜如果有音乐的话，则能体验视觉和听觉通感之美

情感滋养 看到水墨交融产生的无限想象

茶道初体验

妈妈的爱好影响孩子

“茶道益心，香道静心，花道养心。纸堆里寻禅，不若生活中寻禅。”

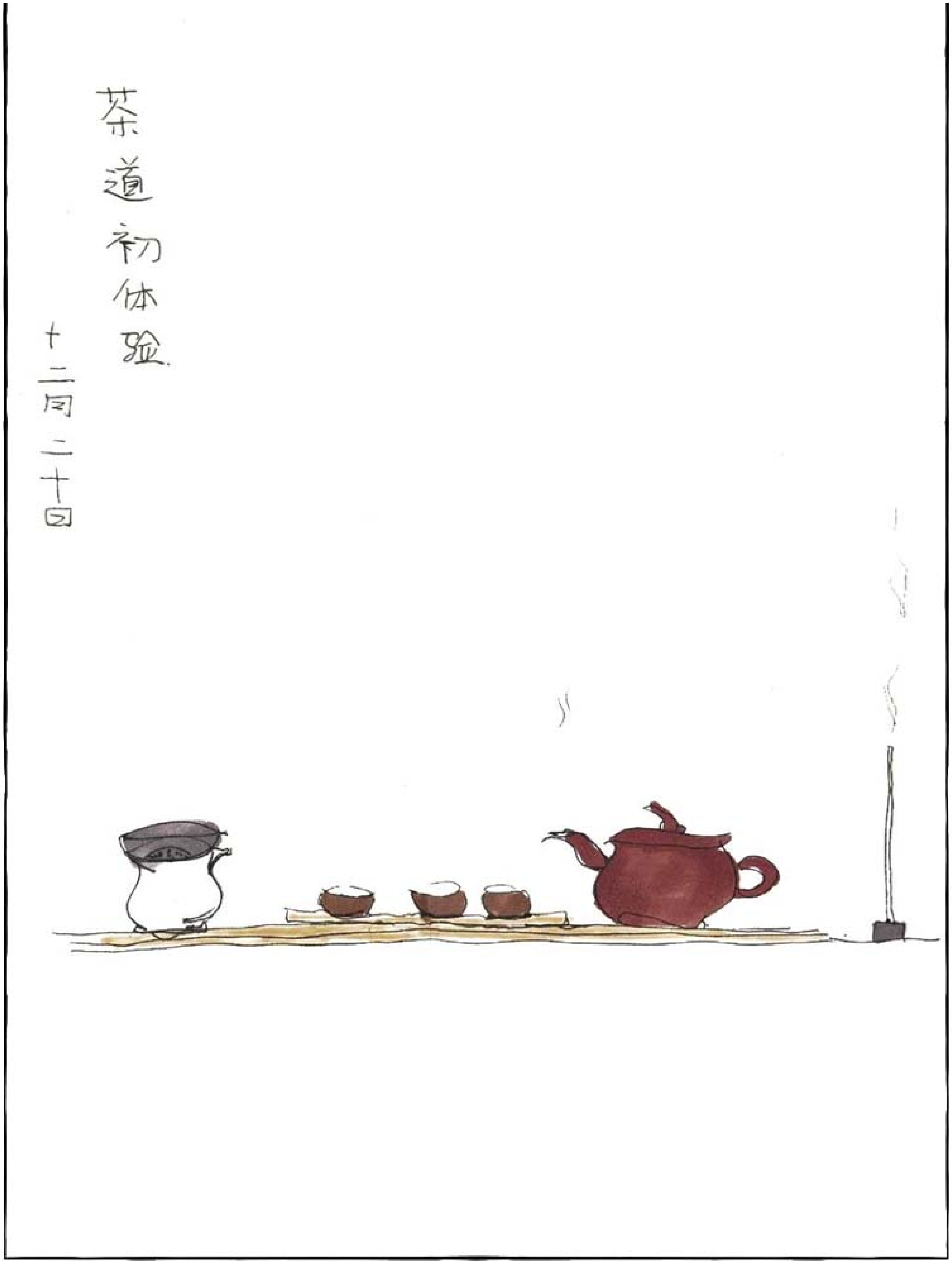
我爱茶，也爱收集茶器。孩子自然受了我的影响，很想跟着我摆弄一番。我想着，茶道也是一种美的体验，于是便邀请孩子参与到当中来。

这种把有颜色的水倒来倒去的“游戏”，还真的很受孩子的喜欢，若不给她玩够便是不能善罢甘休的。索性给她温水和合适的茶具，让她玩个够。想起我自己小的时候，也有一套塑料的玩具茶具，每天把茶水倒来倒去，也是无比欢欣的。

其实，想来她用那茶壶对准茶杯，每次出来的茶水像一条美丽的弧线，慢慢地注满一个杯子，这个过程还是蛮有禅意的。她在那个出水的瞬间仿佛进入了一个专注、静心的状态，那不正是禅的境界吗?

花、茶、香三道之精髓，在于静心悟道，以眼观、舌品、鼻嗅入静，生命在静中渐入禅定，渐渐达到冥想状态并使心灵开悟。定则静，静生思，思则悟，通过袅袅上升的青烟，通过茶道严谨崇敬的礼仪，通过欣赏插花的自然姿态而臆想宇宙万物及规律，修养身心，感悟生命。

玩耍节气：小寒 孩子年龄：2岁半



生活中处处有禅意，只要稍加留意。

把“茶道”传递给孩子，把孩子“扔”给茶道。

她可以玩上一个小时，你且自在而欢喜。







玩耍感悟

如若你有自己的独特爱好，也请给孩子开一道小门，让他进来跟你一起体验。孩子比我们想象得更能接受新的事物。

你喜欢摄影，他便可以成为一个小小摄影师。

你喜欢旅行，他便可以成为一个小小探险家。

你喜欢美食，他便有成为一个小厨师的潜力。

只需要一些引导，和有爱意的陪伴。



玩耍准备

一些茶器

一些茶周边的小物件

玩耍解析

趣味指数

有点好奇，觉得很有意思

难易程度

相对较难和复杂|需要爸爸妈妈的帮助，适合3岁以上的孩

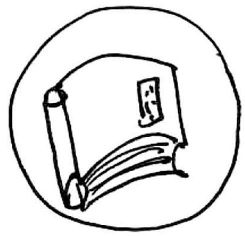
感官体验 触 嗅 味 视 听

能力拾得 手眼协调能力|平衡能力|嗅觉及味觉辨识及刺激

美力拾得 欣赏及触摸茶具的造型与质感|玩耍过程中对茶文化有初步的认识

感官滋养 既能泡茶，又能品茶

育初心



“我们虽然由儿童变成大人，但是我们的心灵是始终如一的。”

童心总是与善良和美好相连，

这世间的道理该怎么讲给孩子听?

关心孩子的感受，

呵护孩子的初心，

才能真正在孩子的心中埋下一颗种子吧。

培养孩子的世界观、价值观不能一蹴而就，

生命是一个过程，

结什么样的“果”，要看有什么样的“因”。

虽说父母是孩子的引路人，

但是孩子何尝不是带着父母一起修行呢?

想要懂得生命的奥妙与哲义，

父母们也还在路上吧。

佛缘

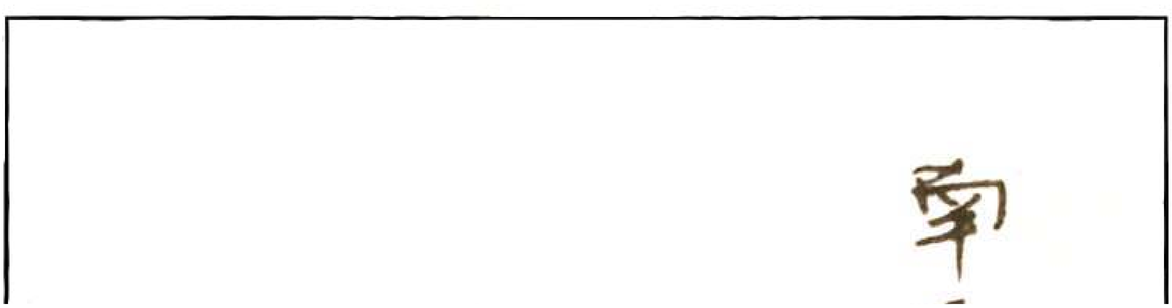
第一次许愿，我想要棒棒糖

“当你的孩子问到什么是许愿。”

杭州行之灵隐寺

最近这几年，每年的十一假期我们都是在江浙沪一带度过的，今年也不例外，镇江、杭州、上海三地一一玩过来。在杭州，我们住的地方离灵隐寺也就几百步的距离，索性就带宝宝来了，让她也沾沾这里的灵气。为了配合灵隐寺的气质，我们还特意换上了麻布短褂。在这个有着美丽名字和美好风景的寺庙，都发生了些什么故事呢？在通往寺庙的路上，我们看到了很多被刻在石壁上的佛像。在飞来峰，这样雕刻精美的佛像有成百上千尊，他们或站立或坐卧，他们在自己的世界里与自己平静的内心共处。搭配着飞来峰斑驳的石壁与岩缝中顽强生长的植物，这些佛像构成的一幅幅画面，让看的人也都慢了下来，平静了内心。

玩要节气：秋分 孩子年龄：2岁半





宝宝指着佛像问我："妈妈，那是什么啊？"

我随口说了一句："是佛"。

她又问：“妈妈，那他们在干什么？”她指着那些双手合十，在佛前跪拜的人。

我说：“他们信佛，也许在许愿……”

“什么是许愿？”还没等我说完，她又问。

这……我想了想，试图用她能听懂的语言解释：“当你想要一个东西的时候，可以在心里向佛祖说，佛祖也许能帮你实现。”她听完了我的解释很开心，还拍起手来。

我说：“你也可以像其他人一样，双手合十对佛祖诉说你内心的愿望。”她听了之后眼睛闪烁着，认真地说：“我想要……我想要棒棒糖！”

“嗨，又是吃。”我心里嘀咕着。不过这就是孩子，活在当下的孩子。她在来时的车上就想吃棒棒糖，被我敷衍了过去。

“那好吧，我教你向佛祖许愿，双收合十，”我边做边帮她摆好动作，“闭上眼睛，心里默默地念着，佛祖，我想要吃棒棒糖。”她就照着我说的话做了。我被她那虔诚可爱的样子逗坏了，笑着，也感动着。

佛祖真的帮她实现了愿望

说来真是神奇，孩子的愿刚许完，她爸爸惊喜地说那边的小摊子上真的有棒棒糖啊！于是，漂亮的棒棒糖不一会就出现在这个“许愿的小孩”手上。









我不知道用什么词句来形容她的快乐与内心获得的满足。

“许愿”成真，我跟她一起再次双手合十感恩。

回来的时候，我一直回味这件事。灵隐寺里一个很小的卖水的小车上插着那么漂亮的棒棒糖，多么不可思议，似乎冥冥中佛祖助我如实地给孩子解释了“许愿”的意思。

我们在心中播种一颗的种子，种下善念，等待它开花与结果。

游戏感悟

我们教育孩子时，应考虑如何能让他们得到如实的体验，而不是仅从父母转述的人生经验中做总结。因为一次旅行，我的孩子无意中提出了对“许愿”一词含义的疑问，并通过亲身经历得到了解答，“许愿”的概念将会深深地烙印在她心上，在她脑海中留下的不只是妈妈嘴里的概念。

这个体验对她来说，是美好的、甜蜜的，也是难以忘记的。而我觉得，更重要的是，她生出了一种信心，她会相信，信念是可以种在心里的，只要有足够的诚意，并保有一颗感恩的心。



游戏解析

趣味指数 有点好奇，觉得很有意思

难易程度

很简单|多大的孩子都可以玩

感官体验 触 味 听

能力拾得 想象力|专注力|观察力

情感滋养 无与伦比的满足感|一种美妙的体验|记住甜蜜的味道

妈妈，我想种绿豆

一个绘本引发的游戏

“在夏天/我们吃绿豆、桃、樱桃和甜瓜/各种意义上都漫长且愉快/日子发出声响。”

——罗伯特·瓦尔泽《夏天》

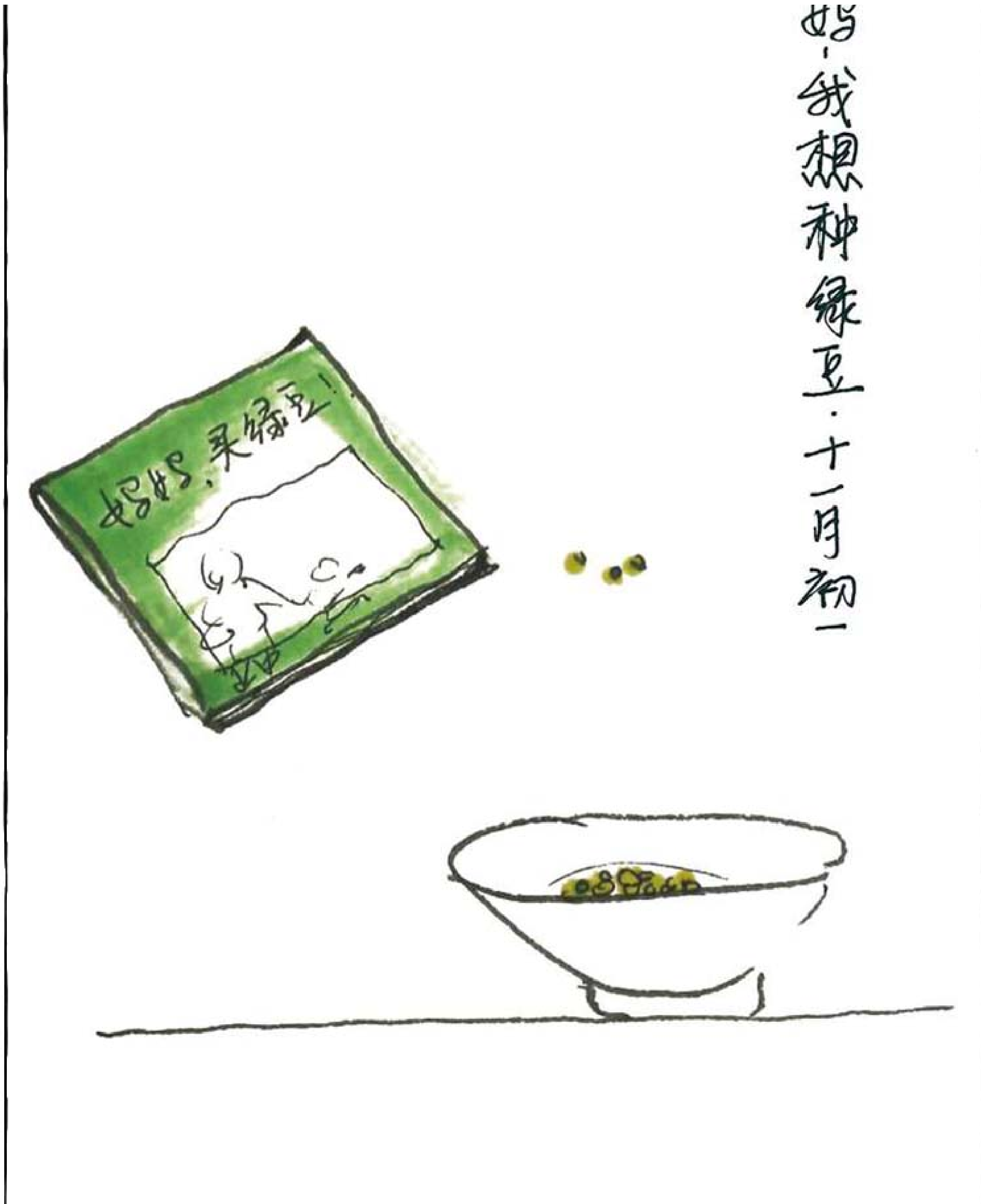
《妈妈，买绿豆！》是一个来自中国台湾的经典绘本，获得过很多奖，相宜身边的小朋友几乎人手一本。书里温馨的画面、质朴的生活情节，让人感动，带着孩子阅读这本书的时候能感受到故事里带来的宁静与平常。生活就是这样，简单而又充满着温情，只要你细细地去品味。

故事里的妈妈带着阿宝买绿豆、做绿豆冰糕和种绿豆的故事刻画得细致而生动，插画惟妙惟肖，细腻写实。画面中丰富的色彩描绘出很强的场景感，把每一个读故事的人都带到了那个时代的那个画面里。

“妈妈，绿豆泡在水里会变大吗？”相宜问我。我迟疑了一下，心里想：“为什么我们不学着阿宝，也做一次呢？”我泡上了一盆绿豆，放在那给孩子观察。

玩耍节气：大雪 孩子年龄：4岁半




妈，我想种绿豆。十一月初一
妈妈，买绿豆！

“我们可以像阿宝和她妈妈一样，一起煮绿豆汤、做绿豆糕，也可以把绿豆种起来啊。”

相宜转身就找来了一个玻璃罐子，那其实是一个快被废弃的花盆。我说：“这个玻璃罐子跟阿宝的那个很像啊！用这个更方便观察到里面绿豆的生长情况。”

里面的土需要重新整理，我找来一个盆，相宜就把所有的泥土倒进盆里，小手一边松土，一边挑出原来泥土中的旧草根，再把土一点一点装回去。都准备好了，我递给她一粒绿豆，她小心翼翼地把那颗绿豆按在土里，然后埋起来。找来小杯子浇了水，我们把罐子放在飘窗的台子上，让它可以晒到太阳。她露出满意的微笑，学着阿宝的样子就这样种起了绿豆，我想她也感受到了一点类似阿宝的那种小幸福吧。试着把故事里的剧情搬到生活中来，让孩子也动手试一试，这样才会有更真实立体的感官体验。

我是一个在城市长大的孩子，并没有种地的经验，我也不确定罐子里的绿豆会不会像阿宝的那样生根、发芽。我和孩子一起好奇地期待着。

直到有一天，又是一个阳光明媚的早晨，相宜激动地跟我说：“妈妈，你快来看，绿豆发芽了！”我也很激动：“真的吗？”果然，那个玻璃罐子里发出了嫩绿的小芽，跟阿宝罐子里的一模一样，我们一起分享着观看眼前这个图景的喜悦。

我很欣慰，我欣慰在这个过程中，我跟孩子一起得到了收获。书中的内容得以在真实生活中延伸，孩子悄无声息地学到了植物生长的一些自然规律。在情感上，她感受到了主人公阿宝的那种幸福与喜悦。于我们而言，我们也像书中的阿宝和妈妈一样，拥有了这样一段温馨的回忆，成就了专属于我们的妈妈、孩子和绿豆的故事。我相信，这些会内化在孩子心中，给予她力量。

















游戏感悟

建议父母在生活中多带孩子去亲身体验，动手实操。我们常常给孩子讲绘本，讲故事或是其他的文学艺术作品，但故事中的情节、事物以及自然规律在孩子脑海中或是画面，或是文字言语。如果妈妈可以让孩子真实地经历和体验这些内容，那么，这种认知将会是最真实的，维度是最丰富的。《妈妈，买绿豆！》的故事很好听，借由这个故事而生出的种绿豆的体验，已然超出故事的情节，内化成为孩子认知中的一部分。你要相信，这是很有意义的。

游戏准备

绿豆，水，泥土

花盆或其他可种绿豆的器皿

游戏解析

趣味指数 

难易程度



很简单|多大的孩子都可以玩

感官体验 触 视

能力拾得 语言和认知发展|解决问题的能力|理解因果关系

美力拾得 欣赏美术绘本中的故事并亲手去体验及操作|感受种子发芽生长的生命之美

情感滋养 与故事中主人公阿宝的共情

掌灯人的故事

画绘本讲冬至节气

“认认真真地给孩子讲故事。”

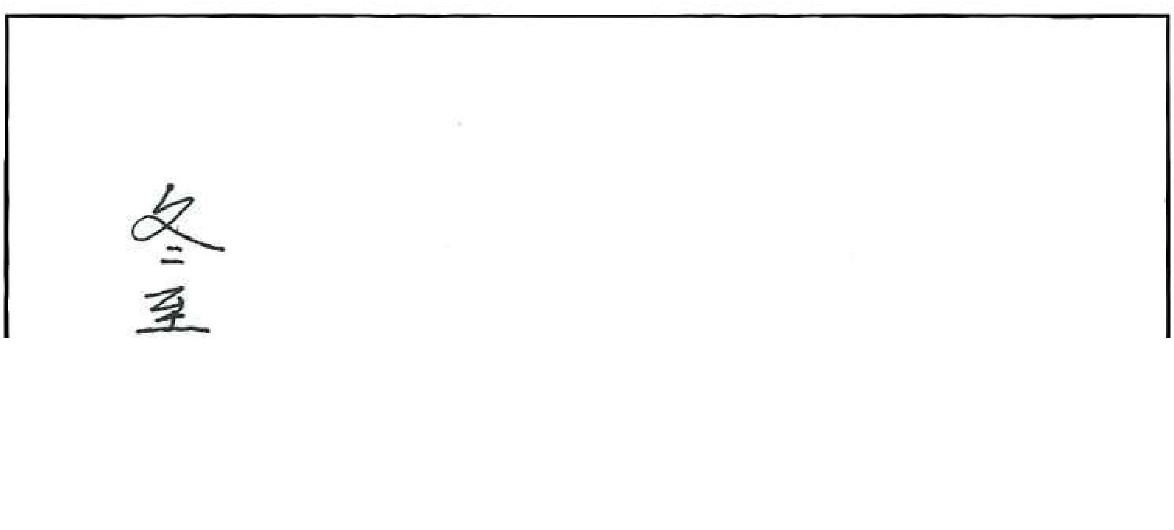
相传，冬至是二十四节气中最早被制订的一个。

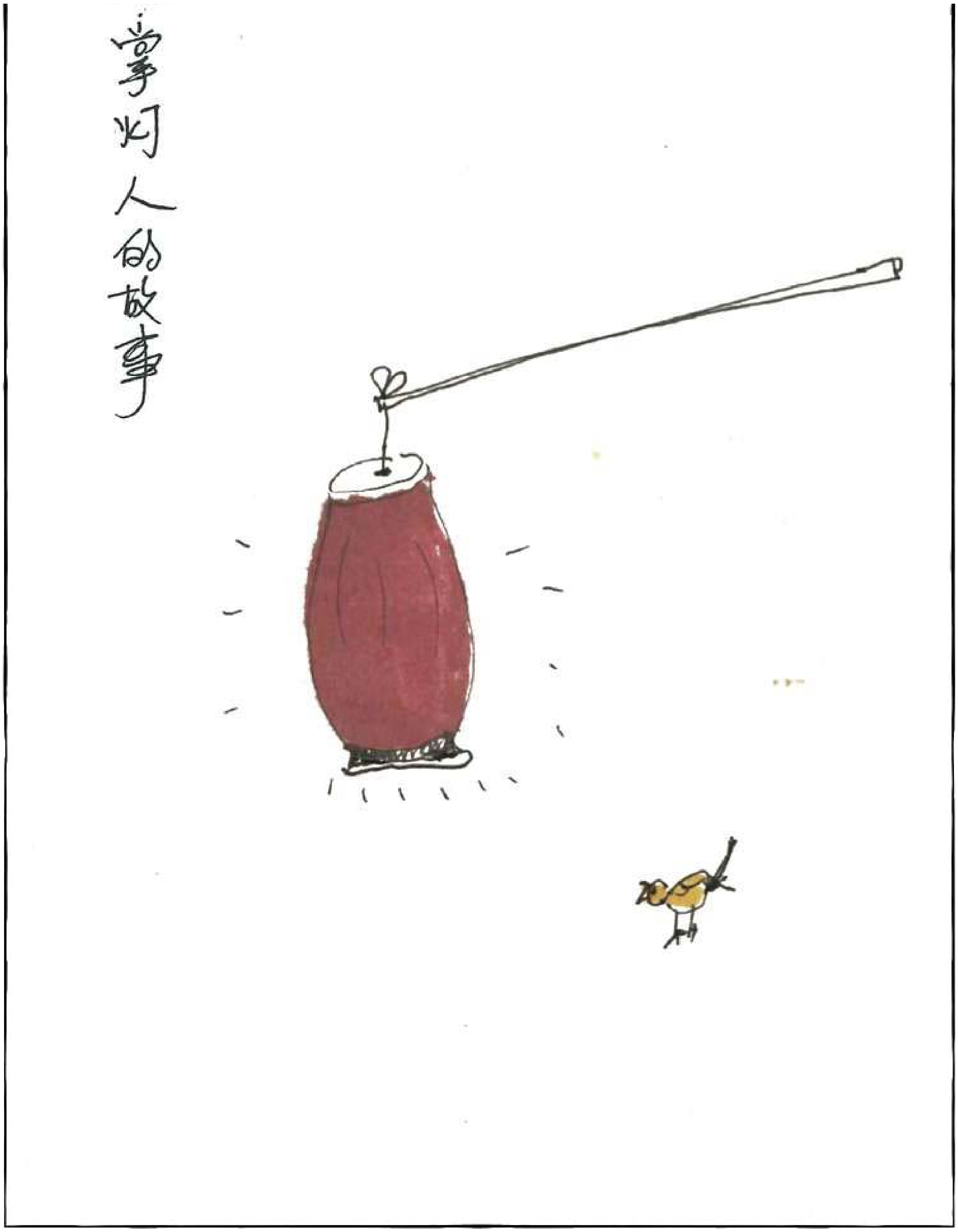
古人讲：“阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰冬至。”古人认为自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，即下一个循环开始了，“冬至一阳生”，天地阳气回升，为“大吉之日”。

冬至处于一个阴阳消长的微妙节点。自古便有“冬至一阳生”的说法，意思是说，从冬至这天开始，不断生长的阴气终于达到顶峰，阳气也终于停止了销蚀，就要回升了。冬至则是那个阴阳交割的临界点，这也是冬至成为历法上重要节气的原因之一。这便是天地间“冬至一阳生”的微妙，同时也验证了物极必反、盛极而衰的天道。

不仅是在古老的中国，在西方，冬至的意义也一样重要且被重视。宝宝在读的国际幼儿园非常重视冬至的庆祝，每年都在这个节气，在有隆重仪式感的“深冬花园”举办冬至盛典。孩子们在那一刻呈现出喜悦、安详、神圣和敬畏的状态，令人感动。

玩耍节气：冬至 孩子年龄：4岁半





在最黑暗的时候，光明的使者带来光明，虽然只是那一点点微弱的光，一点一点地，光被小心地点燃，小心地传递，光明来了，希望也来了。愿我们的孩子都心存光明，愿我们自己在最黑暗的时候也心存希望。

我想把这光明与希望的故事传递给孩子，于是我第一次凭着自己的想象，画了一个绘本。从有关冬至的众多小故事里，我挑选了一个，故事的名字叫《掌灯人》。

很久很久以前，

在一个小村庄里住着一个年老的掌灯人。

每天，他都会清洁和擦拭他的灯笼，

让那灯火保持明亮。

他仔细地照顾着灯火，让那火焰燃烧得又高又旺。

村里无论谁需要点亮他们的灯笼，

他们总是到掌灯人那里得到新的灯火。





游戏感悟

在很重要的传统节日里，我们需要去做一些充满仪式感的、在内心满怀敬意的事情，这些先人留下的智慧与传统需要让孩子去体会和感受。我通过画绘本的方式，放大了孩子对于冬至节气的感知，让孩子对节气有了更多的认知与理解。这是我的方式，但其实还有更多可以去尝试的方式，比如，端午节看龙舟、做粽子，唱一首关于节日的歌曲，讲一讲歌曲的来历等。

一家教育机构在其二十四节气的课程介绍中写道："节气也是艺术，它是依节气时序，依时吐纳自然而生的，可以说是隐于平凡中最精粹的生活文化美学。借由庆典、仪式、衣食住行等过程体验生活，将艺术内化为内在记忆。"

游戏准备

一个故事

画一个关于这个故事的绘本

游戏解析

趣味指数 有点好奇，觉得很有意思

难易程度

相对较难和复杂|需要爸爸妈妈的帮助，适合3岁以上的孩

感官体验 触 听

能力拾得 语言发展|认知发展|概念认知

美力拾得 认知冬至节气的美好传说|观察与欣赏绘本的设计与制作

感官滋养 被故事中传递的情谊温暖

冰雪奇缘

每个孩子心中都曾有个梦幻的偶像

“天色将晚雪意浓。”

小寒的到来预示着我们迎来了一年中最冷的日子。

戊戌年真是没有那么好过，真的好冷。

我们之前玩过一个冻冰花的游戏，这次玩的游戏可能跟之前的画风有点不一样，自然元素少了些，不过艺术性还在，更适合大一点的孩子。很多女孩子到了一定的年龄（从4岁左右开始），就会疯狂地迷恋上公主的形象。将冰块和公主摆件组合在一起，很多孩子听到这个游戏都会觉得兴奋吧？男孩子，则可以换成汽车等他喜欢的玩具。

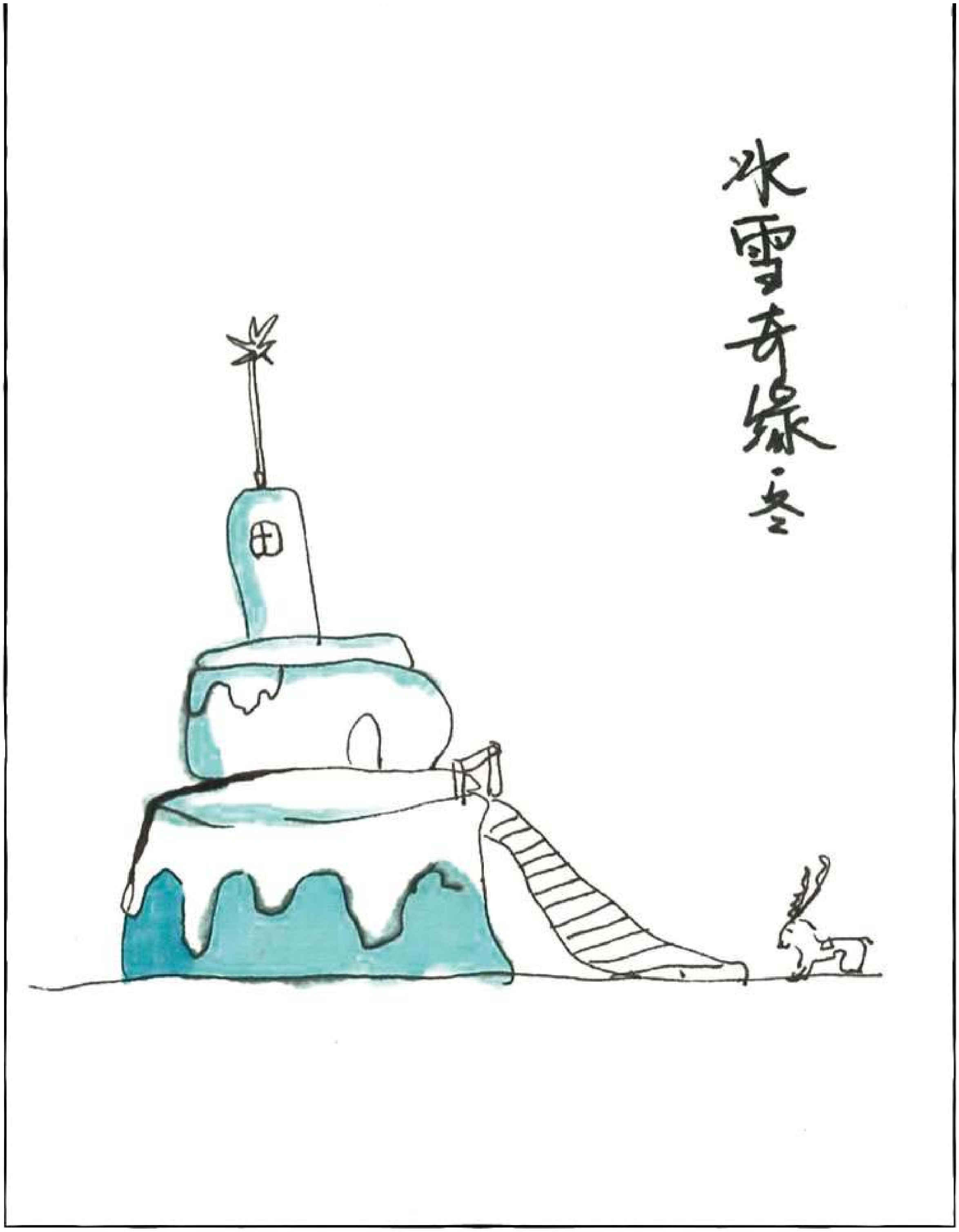
这是一个集物理、美术、戏剧于一体的艺术游戏。

物理实验——水冻成冰，观察冰的形成过程，感受冰的温度。

美术实验——在色彩、形状、质感等方面对冰进行艺术处理。

戏剧想象——创造出童话故事剧情中幻想的冰雪世界，赋予艺术作品生命力。

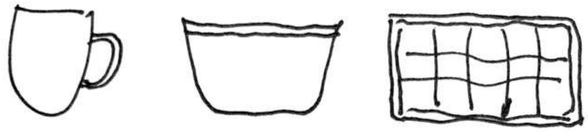
玩耍节气：大寒 孩子年龄：5岁半



步骤1 跟孩子一起找瓶瓶罐罐盆盆

不同大小的水盆、杯子、缸子

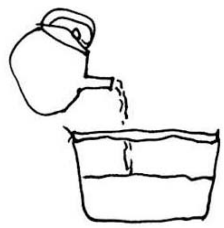
冰箱里的冰格子



步骤2 注水

为了做出透明的冰块

这次我只倒了水，没有加颜色



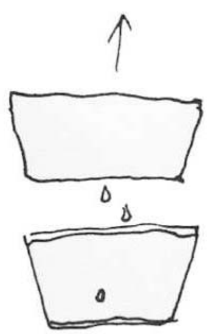
步骤3 脱模

早上起来看见冰块，我们惊喜极了，赶紧拿回来解冻

孩子很激动，这个环节是每个孩子都很喜欢的，她几乎是用热情融化了冰块

冻得结结实实的冰一个个被取了出来

不同形状的冰被大大小小地排列好















游戏感悟

孩子在这样的游戏中感受到了冬的温度，看到美丽的颜色。我看着孩子将自己丰富的想象力充分融入她自己编的故事中，为每一个角色建立起彼此的联系，就这样，我们大人也能找到一个进入孩子世界的通道。孩子可以在游戏中无限创造，用他们的想象去描绘这个美丽的故事，在他们的心里留下永远的美好回忆。

游戏准备

冻好的各种冰块

盐、颜料与画笔

一些场景小摆件

游戏解析

趣味指数

有点好奇，觉得很有意思

难易程度

相对较难和复杂！需要爸爸妈妈的帮助，适合3岁以上的孩

感官体验 触 视

能力拾得 想象力和创造力|视觉记忆和空间意识|触觉刺激和分辨能力

美力拾得 冰块与色彩产生的梦幻之美盐与冰块产生的化学反应|让冰块有更多的变幻|搭建出心中美丽的城堡

情感滋养 想象自己心中的冰雪世界

玩耍花絮

在我的家里，宝宝与妈妈、爸爸的玩耍，主要发生在这四个空间——客厅、餐厅、飘窗以及可爱的院子。希望这些玩耍空间，能为你提供灵感，打造属于你的宝宝的玩耍空间吧！



游戏区二







餐厅

在这里做饼干，扯面条
磨豆子，榨石榴汁
……
餐桌面积大，可以施展得开，可以玩跟食物相关的游戏
全家人一起来，最好不过了

游戏区三

飘窗

这是家里我最喜欢的空间
阳光洒在榻上
借着光线耍玩，时不时瞅见窗外飞来觅食的鸟
“器”与“乐”的游戏常常在这里进行
这里给人温暖感与安全感





游戏区四

院子

这里可是难得的玩耍地
玩水、和泥
浇花、种草
冬天耍雪，夏天捉虫
地方不大，却可以在方寸间吐纳与释放
冻冰花和花瓣手环的灵感都产自这里

后记

2019年6月，我的孩子整整6岁了。我想我应该可以从一个新手妈妈的身份中“毕业”了。感谢曾经的自己用这样美好的方式带娃，留下来这么多美好的回忆。和孩子在一起的时光是短暂的，孩子一转眼就长大了。愿把这本书当作一份礼物送给快要上一年级的宝宝，也送给自己。

孩子渐渐长大了，在美的熏陶下，总是有许多出其不意的想法，现在我已经不能胜任她的“美育老师”了，我有时候会被她的作品打动。她已经通过一次次美的体验，而默默地掌握了一些美的规律，她开始去创造美，把她的想法变成作品。

她不仅可以发挥想象，还可以用自己的双手去完成。这便是设计的过程。不仅仅是设计，更重要的是完成。如果孩子拥有了把自己的想法亲手呈现出来的能力，那他就不会是“眼高手低”的孩子。我们这个时代太缺乏愿意去实践的孩子。我们送她这个珍贵的礼物——专注设计的过程，会成为让她一生受益的朋友。



一些看起来好像没有关系的素材，在她的手里摆弄几下，就是一件具有生命力的艺术作品



一些看起来好像没有关系的素材，在她的手里摆弄几下，就是一件具有生命力的艺术作品

我们给孩子美的教育，带给他完美的游戏，并不仅仅是让孩子学会艺术欣赏的过程。更重要的是，在这个过程中孩子感受到了爱，他会知道爸爸妈妈是爱着他的，在游戏和玩耍的过程中学会共情。他会懂得带着爱生活，拥有一颗容易被感动的心。

我和孩子的爸爸总是会收到她送给我们的各种各样的礼物，常常是她自己采摘或设计的。一朵花、一棵草，或者是一幅画。她爱着爸爸妈妈，也知道爸爸妈妈爱着她。



地上的松针，捡到的绳子和木棍，不一会儿就做成了一把扫帚



地上的松针，捡到的绳子和木棍，不一会儿就做成了一把扫帚

我突然发现，原来美育是可以增强一个人的幸福能力的。

感恩上天赐予我们孩子，让他来到我们身边，因为他我们可以有那么多的欢乐，可以继续成长。他像天使一样，带来微笑。我们把美好带给他，也不忘了留给自己。时间匆匆而过，每一个美好的瞬间便是我们留下的痕迹，我们共同创造出的心中的美好。我把美好传递给你们，传递给更多的孩子和爸爸妈妈，愿你们用心过生活，用心感受美，用心拥有着幸福。





她常常学着我的样子，在路边捡一些花，或一些草，把它们插在瓶子里，还会一本正经地送给我



在幼儿园中分享美育游戏

后来，因为有了“知了日记”微信公众号，有更多的爸爸妈妈知道了我跟孩子的美育体验。我有缘在一个幼儿园给更多的小朋友分享美育游戏。因为给更多的孩子上课，我设计了更加系统的美育课——二

十四节气美育课，结合每一个当下的节气，带给孩子们相应的感官体验、美的感受以及每个节气相应的传统习俗和故事。

让他们通过一些感官体验，包括触觉、嗅觉、味觉、视觉、听觉，加上身体韵律的感受，去生成自己手中的艺术作品。

课程的切入可以从孩子感兴趣的故事入手。小雪节气，给他们讲《下雪了》的故事绘本。我带来了当季的自然物——一大筐将要干枯的叶子。希望他们去有意识地观察，随着节气变化而变化的大自然。

我给他们念一首诗，清代诗人郑板桥的《咏雪》："一片两片三四片，五六七八九十片。千片万片无数片，飞入梅花总不见。"

每个小朋友都是一片"雪花"，我请他们想象自己像雪花一样，随着音乐，在空中飘着。身体跟着音乐律动，也配合着节奏念着诗，孩子把欢乐与对雪的想象全部在当下的空间演绎出来。

小朋友将自己对雪的感受，用墨汁在大大的纸上表达出来。那里面有他们对雪的想象，对节气的想象。仿佛画面上有片片的雪花，有冬日的一点梅，还有孩子所有的欢声笑语。

美是可以感染他人的，尤其是纯洁的孩子。每一个孩子都有着对美的渴望，能从他们的眼里看到他们对美的热情和热爱。我们设计的美育课，更多地传递着美的感受，而不只是知识的教授，带着爱与对美的情怀，带给孩子们欢乐与智慧。

我希望更多的孩子因为美育而受益，更多的家庭因为美育而受益。

愿天下所有的小朋友都被善意对待。

感谢天下溪自然学院的所有老师。